

# PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS SPORT !

UN RÉFÉRENT SPORT  
POUR MUSCLER  
L'AUTONOMIE



|  |       |
|--|-------|
| Les bienfaits de l'activité physique et sportive       | p. 3  |
| Quelles sont vos missions en tant que référent sport ? | p. 5  |
| Pour quels publics ?                                   | p. 8  |
| Quelles conditions pour devenir référent sport ?       | p. 10 |
| Les informations et liens utiles                       | p. 11 |

## Note de l'Anap

La réutilisation des productions de l'Anap est autorisée, sous réserve que les informations qu'elles contiennent ne soient pas altérées, que leur sens ne soit pas dénaturé et que leurs sources et date de dernière mise à jour soient mentionnées. Toute réutilisation à des fins commerciales doit faire l'objet d'un échange préalable avec l'Anap.



## Les bienfaits de l'activité physique et sportive

Découvrez les atouts du sport santé pour les résidents d'établissement social ou médico-social.

### # POURQUOI RENFORCER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ?

L'activité physique et sportive (APS) entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale. Elle contribue :



À la prévention de la perte d'autonomie.



À la prévention et à la prise en charge des maladies chroniques (comme le diabète, les cancers, les pathologies cardiovasculaires, etc.), des risques de chute, des troubles cognitifs et des syndromes de dépression ou d'anxiété.



L'APS améliore aussi l'équilibre, la musculation, le sommeil, les fonctions cognitives et physiques, la confiance en soi et en ses capacités.



Enfin, l'APS est un vecteur de convivialité.

### # UN RÉFÉRENT SPORT DÉSIGNÉ PAR ÉTABLISSEMENT SOCIAL ET MÉDICO-SOCIAL

Renforcer l'activité physique et sportive dans le quotidien des personnes âgées et en situation de handicap en 2024. Tel est l'objectif de chaque établissement social et médico-social (ESMS). Pour cela, chaque directeur d'établissement devra désigner un référent sport (appelé aussi « référent pour l'activité physique et sportive ») parmi les membres du personnel, sur la base du volontariat. Votre rôle, en tant que référent, sera de développer l'activité physique et sportive, et l'activité physique adaptée (détails p. 4), au sein de l'établissement. Vous aurez aussi un rôle obligatoire d'information sur les questions relatives à l'APS. Une manière de contribuer à la lutte contre la perte d'autonomie et à l'amélioration de la santé des bénéficiaires.

## # ACTIVITÉ « PHYSIQUE », « SPORTIVE » OU « ADAPTÉE », QUELLES DIFFÉRENCES ?

Les activités physiques et sportives ou « sport santé » regroupent l'ensemble des pratiques (sportives, compétitives, de loisirs, libres), durant lesquelles le corps est sollicité. L'APS englobe trois notions, qui contribuent au bien-être et à la santé physique, psychologique et sociale des personnes.

### L'activité physique, c'est quoi ?

- Des activités de la vie quotidienne, lors de déplacements (à pied, à vélo ou lors d'un footing) ou d'activités de loisirs (jardinage).
- Pas besoin d'infrastructures lourdes, d'équipements spécifiques ou de règles de jeu.

### L'activité sportive, c'est quoi ?

- Se définit par l'utilisation d'équipements et de matériels spécifiques.
- Jeux individuels ou collectifs encadrés par des règles prédéfinies.

### L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

- Activités (quotidien, de loisirs, sportives, etc.) dispensées par des professionnels qualifiés et formés pour accompagner des personnes en perte d'autonomie ou atteintes d'une maladie.
- Une prescription médicale d'activité physique adaptée (APA) peut être nécessaire pour certains publics (maladies chroniques, affection de longue durée, perte d'autonomie, facteurs de risques).
- Répond à un objectif thérapeutique :
  - prévention de l'apparition ou de l'aggravation de maladies ;
  - augmentation de l'autonomie et de la qualité de vie ;
  - développement des activités sociales...
- Bon à savoir : les APA peuvent être dispensées dans des conditions prévues par le décret n° 2023-234 du 30 mars 2023.

### LES RECOMMANDATIONS - SPORTIVES - DE L'OMS !

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de réaliser :

- entre 2h30 et 5h par semaine d'activité physique modérée pour les personnes âgées et les adultes en situation de handicap ;
- 1h par jour d'activité physique modérée pour les enfants en situation de handicap.



## Quelles sont vos missions en tant que référent sport ?

Le référent a un rôle phare : c'est à lui que revient le déploiement de l'activité physique et sportive au sein de l'établissement, dont bénéficieront les résidents (personnes âgées et personnes en situation de handicap). Motivation, disponibilité et intérêt pour le « sport-santé » seront vos principaux atouts. Vous devrez travailler collectivement et exercer vos missions en lien avec l'ensemble du personnel de l'établissement et avec l'appui de votre direction. En revanche, vous n'avez pas pour obligation de mettre en œuvre et d'animer directement des séances d'APS.

## # ASSURER L'INFORMATION : MISSION OBLIGATOIRE

Votre principale mission est celle d'informer. Vous menez une veille sur l'actualité liée à l'APS, en vous appuyant sur les ressources nationales et sur les acteurs locaux. Vous répondez aux questions potentielles sur le sujet et délivrez une information adaptée. Idéalement une fois par mois, vous informez sur l'offre d'APS assurée au sein de l'établissement et à proximité.

### Cette information est adressée :

- Aux personnes accompagnées par l'établissement ;
- Au conseil de la vie sociale ou tout autre instance de participation mise en place au sein de l'établissement ;
- Aux familles des personnes accompagnées et à la personne de confiance, le cas échéant ;
- Aux personnes chargées d'une mesure de protection juridique, le cas échéant.

### Pour délivrer une information claire et adaptée à la compréhension de tous, vous vous appuyez :

- Sur les bonnes pratiques en matière de communication pour élaborer notamment des documents « facile à lire et à comprendre ».
- Sur une diversité de canaux de transmission : lettre d'information intégrée dans le livret d'accueil, diffusion et/ou mise à disposition des plaquettes d'information des différents acteurs, panneaux d'affichage de l'établissement, e-mails aux personnes extérieures à l'établissement, outils numériques mis en place par l'établissement, communication orale, relai par les instances de participation, etc.

## # LE PLAN PERSONNALISÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MISSION FACULTATIVE

Un plan personnalisé d'activité physique peut être initié par vous-même (article D312-10-3 du Code de l'action sociale et des familles). Il est élaboré avec la personne accompagnée, à sa demande et/ou à celle de son représentant légal, ainsi qu'avec les professionnels concernés.

### Il comprend :

- Les attentes de la personne en matière d'APS.
- La prescription d'activité physique adaptée, le cas échéant.
- L'évaluation des capacités physiques et cognitives de la personne et de son niveau d'autonomie, réalisée par un professionnel de santé, en lien avec les professionnels qui l'accompagnent au quotidien.
- Les besoins d'accompagnement identifiés au regard de son niveau d'autonomie et les objectifs ne visant pas nécessairement des performances sportives (ex. : création de lien social, divertissement, bien-être).
- Les activités choisies et les modalités de réalisation (fréquence, durée, moyens humains et matériels, etc.) et un programme d'activité physique adaptée le cas échéant.
- Les indicateurs d'évaluation pour réaliser un bilan annuel et des révisions régulières, et éventuellement réajuster le projet.

Un modèle est proposé en annexe de la note d'information interministérielle du 29 février 2024 n° DGCS/SD3A/SD3B/DS1A/2024/21 relative au déploiement de l'activité physique et sportive dans les établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) du champ de l'autonomie.

## # LES AUTRES MISSIONS FACULTATIVES

Les référents sport sont susceptibles d'être sollicités par les référents DRAJES (délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports) et ARS pour obtenir des données relatives à la pratique d'APS au sein de l'établissement. Dans cette optique, vous pouvez utilement :

- 1/** Collecter de manière régulière les informations suivantes : nombre de personnes pratiquant une APS au sein de l'ESMS, activités réalisées et modalités, difficultés rencontrées et leviers mobilisés, bonnes pratiques.
- 2/** Participer à l'élaboration des plans locaux sportifs avec les communes et les établissements publics de coopération intercommunale.
- 3/** Développer des partenariats avec des acteurs du mouvement sportif.

## # 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE POUR LES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Afin de lutter contre la sédentarité, le dispositif des 30 minutes d'activités physiques quotidiennes (APQ), déjà appliqué dans les établissements scolaires, est étendu aux établissements sociaux et médico-sociaux accueillant des enfants en situation de handicap.

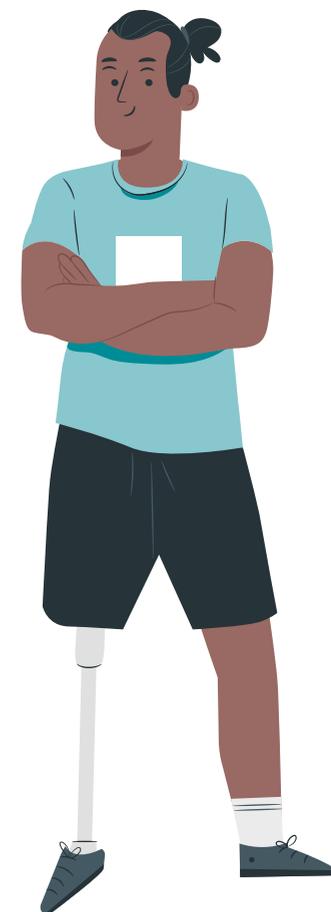
Pour les ESMS concernés, il est recommandé de confier la mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne au référent, ou à tout professionnel travaillant au sein de l'établissement. L'intervention d'un professionnel diplômé pour encadrer de l'APS n'est pas obligatoire.

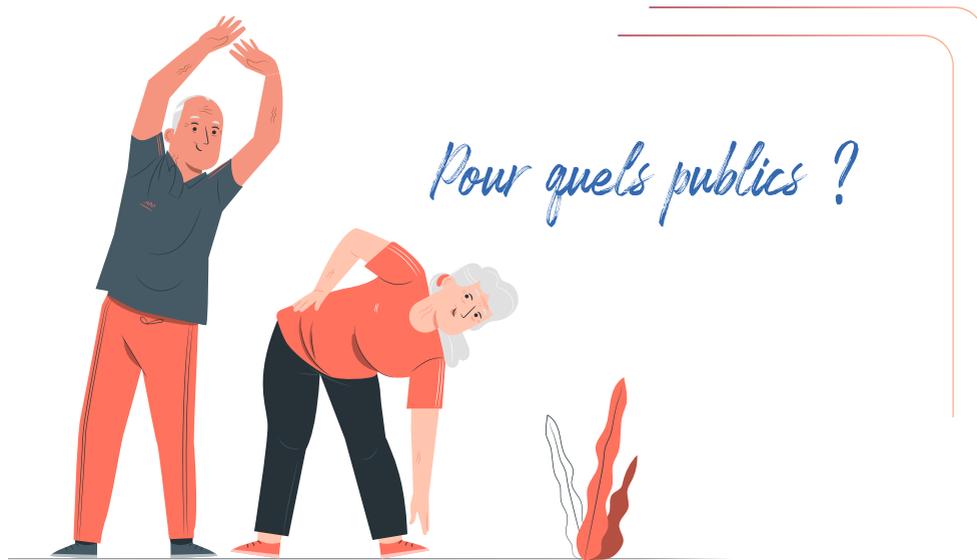
### LE PARASPORT À L'HONNEUR

À l'approche des Jeux olympiques de Paris 2024, participez à un programme de champion, qui met le parasport à l'honneur ! Initié par le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) en 2020, ESMS & Clubs met en lien des clubs sportifs et des établissements médico-sociaux afin d'impulser des actions de découverte des pratiques parasportives et d'accompagner leur pérennisation. L'accompagnement proposé par le CPSF peut prendre plusieurs formes :

- 1/ Aide à l'identification des établissements cibles via la mobilisation de ses réseaux.
- 2/ Conseil et suivi à l'opérationnalisation du projet.
- 3/ Accompagnement financier.

Pour contacter le CPSF et devenir éligible à ce programme : <https://france-paralympique.fr/esmsclubs/>





## # QUELS PUBLICS BÉNÉFICIAIRES DE L'APS ?

Toutes les personnes accompagnées en ESSMS sont concernées, sauf contre-indication médicale. Une vigilance particulière est requise pour les personnes accompagnées par les ESSMS du champ de l'autonomie.

## # SOUS QUELLES CONDITIONS ?

Pour toutes les activités physiques et sportives :

### Adaptation aux capacités individuelles

Considérez et évaluez les capacités physiques et cognitives de chaque personne en fonction de l'âge, du niveau d'autonomie et de l'expérience en activité physique.

### Présentation claire des activités proposées

Fournissez une explication détaillée des modalités des activités envisagées (la nature de l'activité, sa durée, son intensité, sa fréquence, le nombre de participants, le matériel requis, les modalités d'encadrement).

### Consentement éclairé

Recueillez l'accord de la personne elle-même ou de son représentant légal. Assurez-vous que les informations transmises sur les activités soient adaptées à sa compréhension pour une adhésion en toute connaissance de cause.

## # FOCUS SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

### Évaluation spécifique

Faites réaliser une évaluation médicale par un professionnel de santé lorsque l'activité proposée est répétée et/ou d'intensité modérée à élevée.

### Prise en compte de l'état de santé

Adaptez l'activité à la pathologie, aux capacités physiques et aux facteurs de risque de la personne.

### Obtention d'une prescription médicale si nécessaire

Sollicitez une prescription APA auprès du médecin lorsque la personne n'est pas en mesure de pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité.

### Mobilisation d'un professionnel compétent

Demandez auprès de la direction de l'établissement le recrutement d'un professionnel formé à l'APA.





## Quelles conditions pour devenir référent sport ?

Pour devenir référent APS, vous devez obligatoirement être salarié de l'établissement social et médico-social, que vous exerciez des fonctions en tant que personnel soignant, éducatif, d'administration, etc.

La direction privilégiera un professionnel ayant une expertise concernant l'APS (par exemple, un professionnel intervenant en APA, un éducateur sportif).

## # QUEL PROCESSUS DE DÉSIGNATION ?

Le directeur d'établissement désigne le référent sur la base du volontariat, en privilégiant la motivation et en s'assurant de sa disponibilité (compatibilité de ses nouvelles missions avec ses horaires et sa charge de travail).

### Cela implique :

- > La formalisation d'un accord par écrit précisant la date d'effet de cette nouvelle mission.
- > L'évolution de votre fiche de poste en y inscrivant votre nouvelle fonction de référent, la disponibilité nécessaire sur votre temps de travail pour exercer votre fonction.
- > La possibilité en tant que référent de cesser vos nouvelles missions à tout moment. Pour cela, vous devez en informer votre direction, par écrit, au plus tard un mois avant la date d'effet de votre décision.

### SE FORMER TOUT AU LONG DE SA MISSION DE RÉFÉRENT « SPORT SANTÉ »

La direction veille à votre formation continue de référent pour l'APS en prenant contact auprès des opérateurs de compétences (OPCO santé, AFDAS) et du Centre national de la fonction publique territoriale (CNFPT), sur les axes suivants :

- Le recueil et la délivrance d'une information claire et adaptée à la compréhension de tous.
- Les connaissances socles sur l'APS pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, dont l'activité physique adaptée.
- La recherche de partenaires et la conclusion de partenariats (facultatif).

Des formations à la gestion de projet peuvent aussi vous être proposées.



## Les informations et liens utiles

Prêt à vous lancer ? Pour en savoir plus, découvrez les sites et liens utiles.

- 1/ Le HandiGuide des sports** : pour mieux connaître l'offre de pratiques sportives dédiée aux personnes en situation de handicap, à proximité de leur lieu de résidence : <https://www.handiguide.sports.gouv.fr/recherche-structure>
- 2/ La page sport sur monparcours handicap gouv.fr** : pour disposer de l'ensemble des informations pour la pratique d'APS à destination des personnes en situation de handicap.
- 3/ Le site internet pour-les-personnes-agees.gouv.fr de la CNSA** : pour obtenir une information générale sur les aides et dispositifs proposés aux personnes âgées et à leurs proches. Une page est dédiée à la prescription de l'APA.
- 4/ Le site pourbienvieillir.fr des caisses de retraite et de complémentaire et de Santé Publique France** : accompagne les personnes âgées dans leur retraite, propose des ateliers (notamment d'APA) et des conseils pratiques.
- 5/ Les sites internet d'associations et de fédérations.**

### Pour accéder à des ressources multiples :

- **La Fédération Française Handisport** : fiches et vidéos pédagogiques d'activités d'initiation ou de découverte destinées aux personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel.
- **La Fédération Française du Sport Adapté** : panel d'outils (guide méthodologique, fiches de suivi, plateforme web, etc.) dans le cadre de son programme « Bouger avec le sport adapté ».
- **La Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS), la Fédération Française de Sport Pour Tous (FFSPT) et la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)** : programmes à destination des publics séniors.

### 6 / Les outils pour les professionnels et les patients de la Haute Autorité de Santé (HAS)

- Guide de consultation et de prescription médicale d'activité physique (AP).
- Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité.
- Des fiches/référentiels par pathologie et état de santé, et leur synthèse.
- Deux fiches d'informations générales communes à toutes les pathologies, sur l'APA pour les professionnels et sur l'AP pour les patients.

**l'anap**  
*l'expertise en partage*

agence nationale de  
la performance sanitaire  
et médico-sociale

L'Agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale est une agence publique de conseil et d'expertise qui agit avec et pour les professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux. Depuis 2009, elle a pour mission de soutenir, d'outiller et d'accompagner les établissements dans l'amélioration de leur performance sous toutes ses dimensions. Pour la mener à bien, l'Anap propose une offre d'accompagnement globale : diffusion de contenus opérationnels, organisation et animation de la mise en réseau et intervention sur le terrain.

**Pour plus d'information :**  
[www.anap.fr](http://www.anap.fr)

Anap  
23, Avenue d'Italie  
75013 Paris  
Tél. : 01 57 27 12 00

**Retrouvez-nous sur**



***anap.fr***