



Action collective Santé/Activités physiques

MDS Bordeaux Grand Parc Pôle Territorial Des Solidarités de Bordeaux

«Toutes les histoires mènent au sport !»
(Démarrage octobre 2018 action reconduite en 2019/2020)

***Renforcement de la politique d'insertion
en Gironde***





PRESENTATION DU PROJET

Les partenaires





« TOUTES LES HISTOIRES MENENT AU SPORT ! »



**Maison Départementale
des Solidarités Grand-
Parc**

Véronique DURAND
Chargée d'Insertion

**Maison Départementale
de la santé**

Docteur MALFAIT

**Direction des Sports et
de la Vie Associative**

Julien AMBRY
*CDSVA PJT Bordeaux Hauts-
de Garonne*

Vincent POUGET
*Chef du Bureau Suivi des
pratiques Sportives*



PARTENAIRES ASSOCIATIFS

CDOS GIRONDE
Romain CHAVAL
Claire BARTHOUX
Agents de Développement



BOXING CLUB ALAMELE
Karim HARROUCH
Directeur



Association des Maladies
Chroniques Sport Bien-Etre
Laurence Colombel
Présidente



PARTENAIRES SANTE & PREVENTION

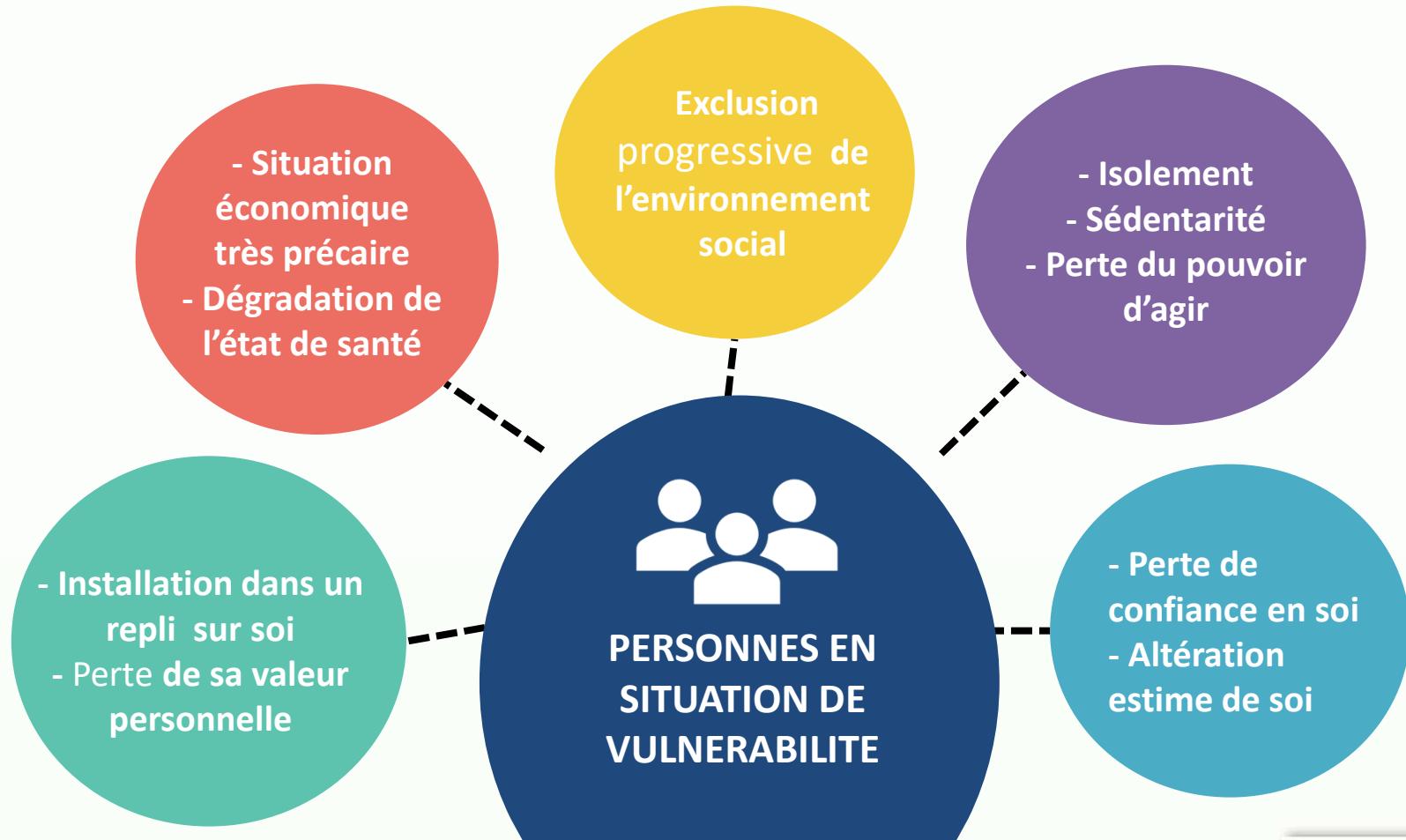
CACIS
Isabelle BLAZY Coordinatrice



Centre Accueil Consultation Information Sexualité



CONSTATS DE DEPART





LES FREINS DANS TOUTE LEUR DIMENSION

**Freins
économiques**
Trop cher...

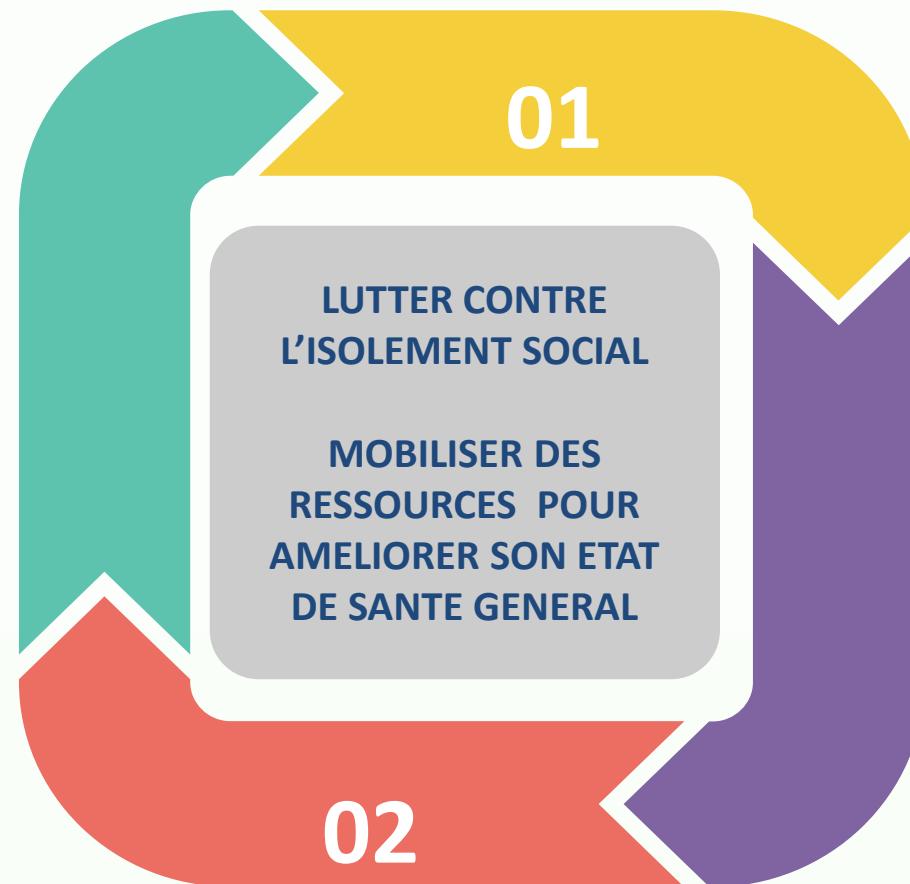
Freins mobilité
Trop loin , trop
difficile...

Freins sociaux
Mauvaise
représentation :
De soi,
Des institutions,
Du sport,



FINALITE DE L'ACTION : PREVENTION / REPARATION

Objectifs généraux



PARTENAIRES ASSOCIES

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS (Financer l'action)

- Direction Sport et Vie Associative (DSLVA)
- Direction des Interventions et du Développement Social (DIDS)
- Direction Régionale Départementale Jeunesse et Sport et Cohésion Sociale
- Agence Régionale de Santé (ARS)

PARTENAIRES OPERATIONNELS (Impulser l'action)

- MDSI Bordeaux Grand Parc
- PJT
- CDOS 33

- Association Sportive BOXING CLUB ALAMELE (quartier Grand Parc)
- Association des Maladies Chroniques Sport Bien-Etre (AMCSB)

- Maison Départementale de la Santé
- CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité)

PARTENAIRES ASSOCIES

PRESCRIPTEURS (Actifs et envisagés)

Association des Maladies Chroniques
Sport et Bien-Etre (AMCSB)

MDS Bordeaux Grand Parc
MDS Bordeaux Lac

Centres Sociaux : Grand Parc GP
Inten6té, Bordeaux Nord, Foyer
Fraternel...

OXYGENE

Objectifs du partenariat

Renforcer notre coopération pour
mieux accompagner les bénéficiaires

1

Permettre une meilleure connaissance et
lisibilité des structures
et des actions existantes

2

3

Inscrire dans la durée et consolider
l'action par la mise en réseau de
compétences (institutions,
associations, habitants...)

Les moyens

Moyens logistiques

- Salle d'activités Centre Social Grand Parc (GP AUTHENTICITE)
- Transport : à pied, vélo ou transports en commun

Moyens financiers

- DIDS: 3 000 €
- FDVA 2 : 2 000 €
- ARS : 1000 €
- Temps Libre Multisports : 4 000 €
- Aides individuelles : 1 200 €

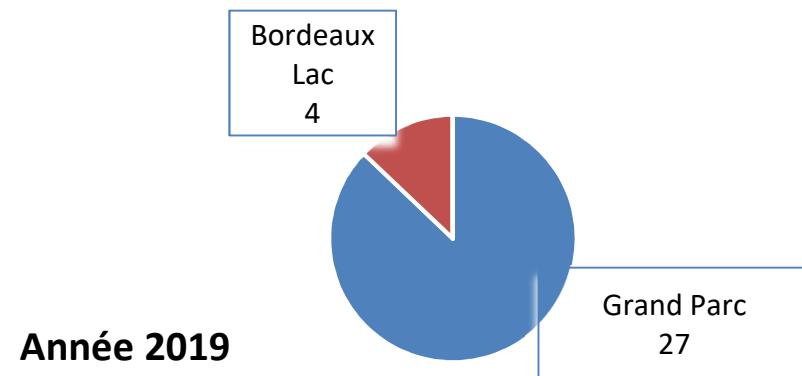
Moyens humains

- Dirigeants sportifs
- Educateurs sportifs
- Un comité technique (Chargée d'insertion, Agents de développement, CDSVA)

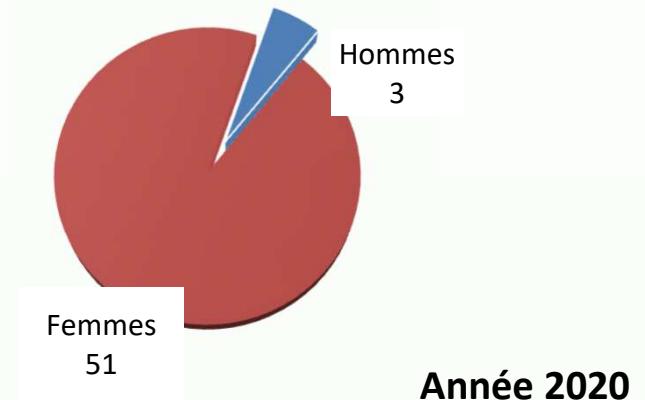
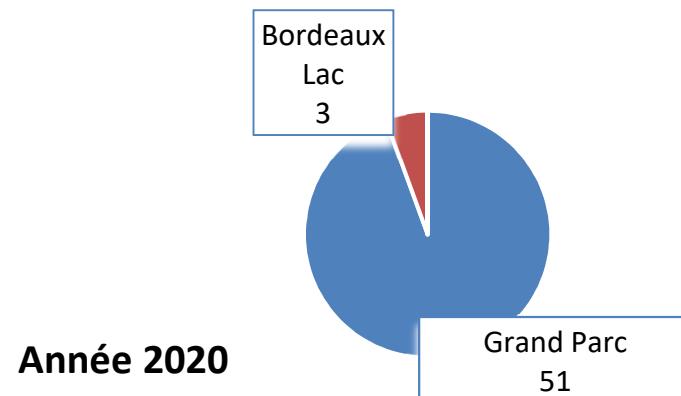
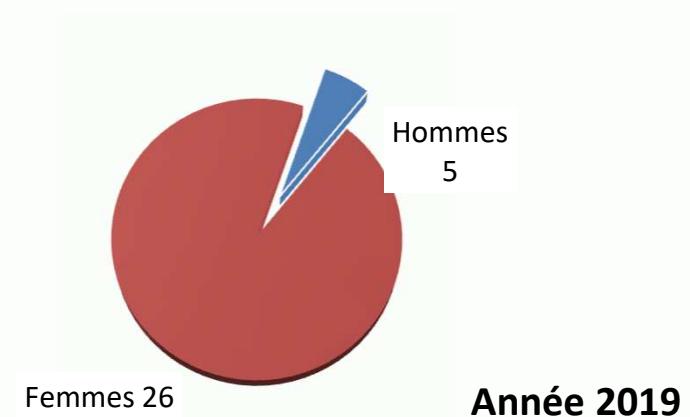
BILAN QUANTITATIF



Secteur habitation

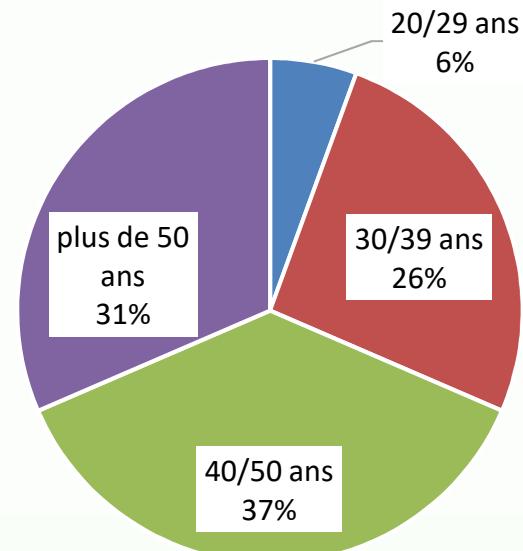
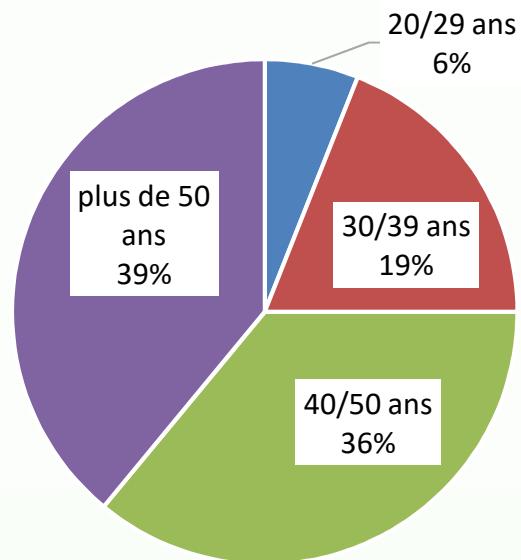


Répartition Femmes/Hommes



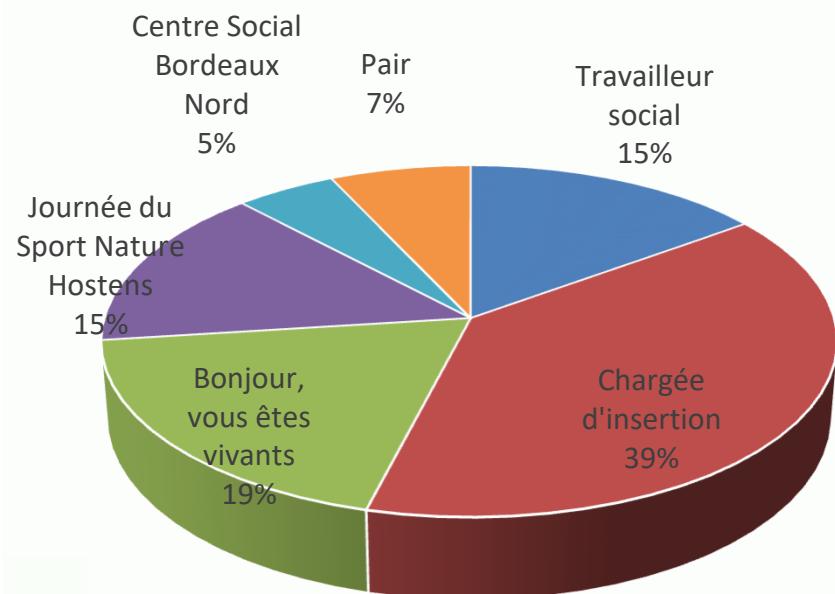


Répartition par âge

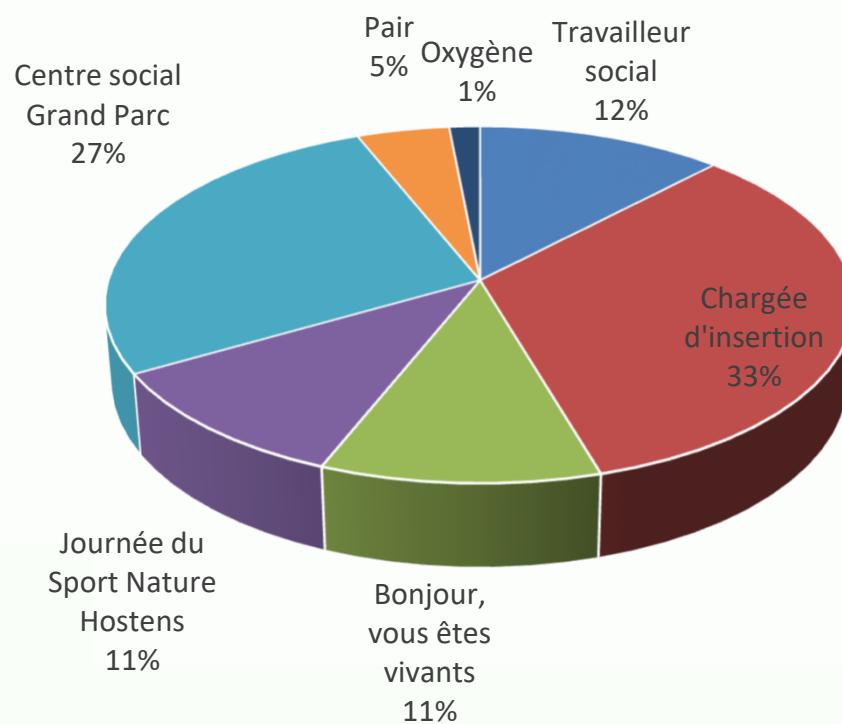


Modalité de sensibilisation

Année 2019

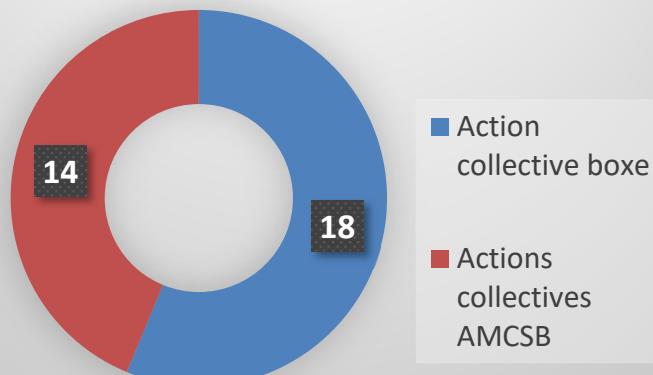


Année 2020

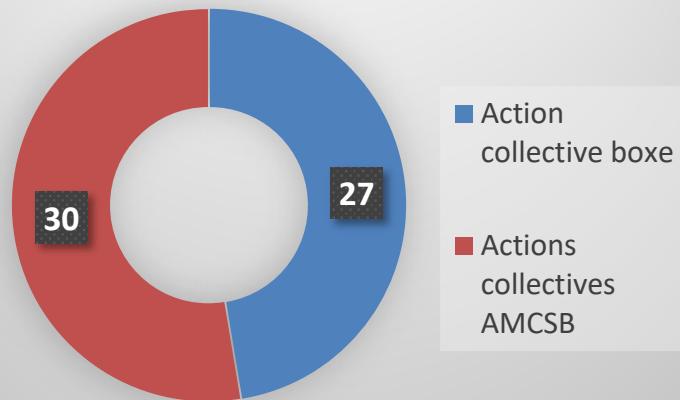


Participants aux actions

Nombre de personnes
année 2019



Nombre de personnes
année 2020



BILAN QUALITATIF





Boxing Club Alamel

Constat : au début de l'action, la plupart des femmes avaient une série de problèmes physiologiques

- Endurance très faible,
- Niveau de force insuffisant pour les taches de la vie courante, se traduisant par des douleurs d'épaule,
- Surcharge pondérale se répercutant par exemple sur les chevilles.
- Atrophie musculaire visible par un examen de la posture sollicitant l'ossature (les os sont de moins en moins solides si nous ne bougeons pas), blessures fréquentes.
- Moitié du groupe en surcharge pondérale. L'obésité est aussi une conséquence reliée à l'inactivité physique.
- Mauvaises postures entraînant des maux de dos.
- Symptômes légers de dépression.

Contenu des séances : gym douce (Yoga, Pilâtes) associée à de la boxe fitness,

Objectifs : améliorer la capacité fonctionnelle et la qualité de vie

- o Renforcer des muscles en profondeur (muscles abdominaux, fessiers, et muscles du dos).
- o Perdre du poids et soulager les douleurs chroniques du dos
- o Améliorer la santé globale et éliminer le stress
- o Développer la souplesse et améliorer la coordination



Boxing Club Alamel

L'évaluation après 6 mois de travail (septembre à mars puis arrêt du à l'épidémie COVID 19) :

Avec un travail de 30 minutes de cardio boxe : condition cardio- vasculaire satisfaisante

Avec la gym douce amélioration :

- De l'ensemble des fonctions cognitives avec un niveau satisfaisant d'équilibre selon un tableau de résultats établis « Se tenir en équilibre sur une jambe est un bon test pour la santé du cerveau » (Yasuharu Tabara, Université de Kyoto).
- De la Flexion du tronc en avant et de la souplesse des ischio jambiers
- De la proprioception grâce à la réalisation de gestes techniques en boxe : déplacement, contrôle de la posture et de l'ensemble des mouvements du corps, en progression.

Ce travail avec le groupe a pris du sens, l'enjeu était aussi bien sur le bien-être physique que psychique.

Les séances ont généré de la joie, du rire et de la complicité, des moments dédiés à soi-même et à un vivre « ensemble » avec toutes nos différences culturelles.

Pendant le confinement : séances Téléguidées (YouTube/ WhatsApp)

L'activité physique est un antidépresseur naturel qui favorise la sécrétion de neurotransmetteurs, comme la sérotonine.

Conséquences arrêt prématué des cours le 15 mars lié à l'épidémie du COVID19 Avec une reprise tardive le 16 Juin : les conséquences

- Pas d'évaluation comparative et objective de l'évolution physique des pratiquants en fin d'année scolaire.
- Annulation des ateliers diététiques.

Valeurs de l'association :

- Respect et acceptation de chacun
- Sécurisation personnelle / confiance en soi et mutuelle / Valorisation
- Absence de recherche de performance et de compétition / Détente
- Ecoute et partage des vécus personnels.
- Participation positive aux exercices physiques proposés / Engagement / Régularité /
- Efficacité des efforts

Cette dynamique de groupe a nourri la motivation et permis la montée en intensité des pratiques entre septembre et mars.

Majoritairement des femmes et 2 hommes, âgés de 30 à 70 ans avec **des pathologies chroniques douloureuses et plus ou moins invalidantes :**

Rhumatologiques / Cardio respiratoires / Rénaux / Diabète / Surpoids et obésité.

Présentent également des :

- Troubles psychologiques de type dépressif,
- Parcours de vie difficile,
- Problèmes sociaux et familiaux (deuils, divorces, chômage)
- Dépression et isolement
- Troubles du sommeil
- Problèmes de sédentarité / De méconnaissances nutritionnelles
- Problèmes de nutrition liés à leur précarité
- Des problèmes financiers.

Relation à leur corps : plutôt négative, focalisé(e)s sur leurs douleurs physiques mais aussi sur leur souffrance.

Leurs attentes : retrouver du lien social / Diminuer les douleurs / Se remuscler

Constat général sur le groupe :

- ❖ Collectif en progrès
- ❖ L'éducatrice garantie la **dynamique de groupe**

Présentéisme :

- ❖ L'an dernier la moyenne était de 65% à 76 %
- ❖ Cette année la moyenne est de 64% à 80%
- ❖ 65% viennent régulièrement
- ❖ 25% viennent de façon irrégulière
- ❖ 10 % ne viennent plus : santé, Stage, formation, emploi (toujours suivis par Mme Durand).

Accueil de nouveaux arrivants entre septembre et mars : la méthode Pilâtes permet de le faire, grâce aussi aux capacités d'adaptabilités et pédagogiques de notre éducatrice.

Les séances de relaxation : organisées devant l'importance des tensions physiques et psychiques de ce public.



MEDCIN MDS

Action santé dans le cadre de l'Action Accompagnement Santé Adulte (ASA)

Depuis la rentrée 2019, mise en place d'une action santé en partenariat avec l'action «Toutes les histoires mènent au sport ! »

Objectifs :

- Toucher un public parfois éloigner des programmes de prévention,
- Transmettre des informations sur les structures existantes en matière de santé
- Répondre aux interrogations du public sur différents thèmes en lien avec la santé.

Comment :

- Organisation de séances d'informations et de discussion autour de la santé pour le public participant à l'action sport santé,
- 3 séances d'1h-1h30 réalisées à la suite de la séance de sport.
- Entre septembre 2019 et mars 2020,



MEDECIN MDS

Thèmes abordés Maison Départementale de la Santé :

- Missions CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic), CPEF (Centre de Planification et d'Education Familiale), CDV (Centre de Vaccination), CLAT (Centre de Lutte Antituberculeuse), ASA (Accompagnement Santé Adulte).
- Thèmes libres / Questions du public : alimentation, diabète, maladies respiratoires, cancers
- Dépistage du cancer du col de l'utérus / Vaccination contre le Papillomavirus
- Rencontres thématiques liées à l'enfance, l'adolescence, comment répondre en tant que parents, sur la contraception, les maladies sexuellement transmissibles, les protections, le poids des traditions culturelles.

A chaque séance : présence du médecin ASA pour le pôle de Bordeaux et de Véronique Durand.

Participation/séance 5-6 personnes ; certaines sont venues à chaque séance.

Bonne participation du public avec beaucoup de questions, sur des thèmes très variés.

Thèmes prévus pour des futures actions :

- Addictions si possible avec la participation du psychologue ASA. A organiser
- Vaccinations avec lecture des carnets de santé dans le cadre de la Semaine Européenne de la Vaccination prévues en avril 2020. Séance reportée à cause de la crise sanitaire COVID19.

Action à continuer, notamment pour informer le public lors grande campagne de prévention.

CACIS

Sollicité en 2019, par la Maison Départementale et de la Solidarité du Grand Parc, afin de contribuer au projet de « *Mobilisation de personnes fragilisées par l'activité physique et s'appuyant sur le développement du bien-être* ».

- 4 rencontres sur des interventions de 2 heures qui ont réuni 12 femmes
- Pas de programme fixé à l'avance, des échanges ouverts aux préoccupations des femmes sur l'instant.
- Des participantes au centre du projet qui ont définir elles-mêmes leurs priorités
- Expression permise de questions et parfois de récits sur des sujets plus difficiles.-
- Respect de l'intimité accordé aux personnes ainsi qu'une écoute respectueuse et bienveillante

En préambule :

- Dépasser les tabous de la sexualité et les violences de genre.
- Rassurer et expliquer qu'il est « autorisé » d'aborder en groupe des thématiques tels que la grossesse, la contraception, le dépistage...
- Eduquer des enfants : sujet consensuel qui rassemble, que l'on soit une mère de famille ou une jeune fille.

CACIS

Les thématiques abordées étaient diverses mais très liées au contexte du féminicide qui a eu lieu au Grand Parc :

- Les inégalités entre hommes et femmes,
- Les mariages arrangés,
- Les violences faites aux femmes
- Enfance, l'adolescence, comment répondre en tant que parents, sur la contraception, les maladies sexuellement transmissibles, les protections, le poids des traditions culturelles.

Sont revenus à plusieurs reprises avec des témoignages de graves violences subis par des femmes, dans le groupe, qui est alors ressource pour soutenir la personne en difficulté et pour la recherche de solutions.

Malheureusement, les séances n'ont pu se poursuivre du fait de d'une obligation de confinement liée à l'épidémie du COVID 19, ce qui est regrettable car :

- **Les problématiques sont lourdes, non résolues**
- Elles nécessiteraient un travail inscrit dans la durée afin de permettre à ces femmes et leurs enfants d'acquérir leur droit fondamental à l'égalité, à la santé et à une vie sûre.

GP INTEN6TE Centre Social et Culturel du Grand Parc

- **Deux temps :**
 - Mardi AM (Pilate) / Jeudi AM (marche) : AMCSB accompagne des personnes ayant des pathologies
 - Jeudi Matin (boxe) – Public en insertion sociale à visée professionnelle – Remobilisation
- Croisement des publics accueillis également dans nos activités : cours de français – Alternative Alimentation – Couture – Informatique
- Caractère intergénérationnel et interculturel de l'action apprécié
- Approche moins institutionnelle qui permet de créer un lien de confiance entre les publics et la MDS
- Séances au Centre social qui donnent à voir aux participants :
 - Le lien entre MDS et Centre Social et facilite l'accès aux ressources
 - Une anecdote traduit ce lien : « Ce jeudi matin, une participante arrose le jardin du Centre Social avant de commencer l'activité sportive »
- Initiative qui permet à des personnes de commencer à se soucier de leur corps et de leur état de santé
- Liens de solidarité qui s'établissent entre les participants grâce à l'action collective
- Occasion d'échanger entre professionnels MDS et CS, de fluidifier les relations et d'assurer la cohérence des interventions.
- D'autant plus utile que de nombreux participants sont connus des deux structures.
- Par ailleurs ces échanges peuvent donner des idées en matière de Développement Social Local

CDOS

D'après une évaluation qualitative et un recueil de témoignages, les impacts positifs des séances de boxe, concernent :

- L'amélioration de la forme physique,
- L'augmentation de la confiance en soi,
- L'affirmation du soi
- Une diminution de l'isolement social

→ **Une amélioration globale de la santé physique et morale (ressentie)**





CDOS : Témoignages

« Il y a une bonne ambiance, les gens sont gentils »

« L'ambiance et le groupe sont importants pour continuer l'activité, tout le monde s'entend bien, on rigole »

« Je suis moins timide, plus sociable »

« ça nous aide à rencontrer des gens »

« Le groupe et le sport me font venir, on s'apprécie tous »

« On est plus ouverts, on a envie de se lever, d'aller travailler »

« On a envie de rencontrer plus de monde, de parler un peu plus, c'est un gros effort »

« J'ai moins de stress grâce au sport »
/ « Je ne pense pas »

« Niveau psychologique, ça fait du bien »

« C'est bon pour le moral »

« J'ai moins mal au dos maintenant »

« On est plus souples dans les étirements »

« Avant je ne marchais pas trop, maintenant ça va mieux je ne m'arrête plus quand je marche »

Evolution des situations (sur 54 pers)

En emploi : 11 (3 temps plein et les autres temps partiel), 2 autoentrepreneurs.

Accès à une formation : 5 (Certificat Formation Gestion associative) / CIDFF « Métiers dits masculins »/ DECLIC BOOST Développement projet / Initiation Informatique / Artiste modéliste par correspondance).

Réorientation vers AMCSB : 1 personne (problème genoux).

Session Estime de soi / Remobilisation : 11 personnes dont 1 homme.

Participation à d'autres actions collectives (ex Bonjour, vous êtes vivants » et « lutte contre les violences faites aux femmes : 18 (dont 9 pour lutte contre les violences).

Bénévolat : 4

Sorties : 11 (3 emploi temps plein, 2 santé, 3 grossesses, 3 abandons (dont certain raison culturelle car présence masculine)

TEMPS FORTS 2019 / 2020

SPORT

Journée Sport Nature à Hostens en famille (22 septembre) : 59 personnes

Marathon de Bordeaux course enfants (26/10/2019) : 3 mamans volontaires en soutien logistique, 3 enfants ont couru le 1 500 m.

Portes Ouvertes Pôle Territorial De Bordeaux : participation à une séance d'initiation de boxe avec le groupe de l'action sport et LE Boxing Club Alamel.

PREVENTION

Ateliers avec le CACIS (26/09, 10/10, 21/11, 12/12/2019) : 5 à 8 participants / séances, 3 ateliers au centre social du Grand Parc et une au CACIS.

L'enfant à l'épreuve des violences conjugales : participation à la conférence le 19/11/2019 au Département (5 participantes).

Les violences conjugales : 2 rencontres le 6/12/2019 au PTS (9 participantes), le 06/03/2020 avec MC2A dans leurs locaux (6 participantes), au total 12 femmes sont intéressées

TEMPS FORTS 2019 / 2020

SANTE – BIEN ETRE

Ateliers de relaxation : initiés sur l'année avec AMCSB.

Les ateliers de nutrition : n'ont pu avoir lieu à cause du confinements COVID19. Ils étaient prévus Avec AMCSB et le Boxing Club ALAMEL, au centre social du Grand Parc.

Ateliers à la Maison Départementale de la Santé avec le Docteur MALFAIT (17/10, 19/12/2019, 30/01/2020) : au centre social du Grand Parc. 6 à 7 participants.

LIEN SOCIAL & ESTIME DE SOI

L'association HELP-PORTRAIT (la MJC de Bruges 07/12/2019) : un collectif de photographes, d'esthéticiennes, de coiffeurs propose des séances photos individuelle et de groupe gratuites pour les fêtes. Les personnes de l'action et leurs proches sont reparties avec un tirage en A4.

PERSPECTIVES 2020/2021

- **Poursuite et développement de l'action** “Toutes les histoires mènent au sport !” : dans le cadre d'un projet du Département de “Recherche action” concernant les BRSA présents dans le dispositif depuis 3 ans et plus.
- **Mise en lumière de l'expérience sportive**, avec la parole du groupe par le biais d'un petit film et/ou d'une exposition photo (possible avec l'association Help Portrait à la MJC de Bruges).
- **Créer des conditions d'accessibilité sur du long terme** vers des structures extérieures : politique volontariste croisée (chèques sport, coupons vie associative...).

-

LES OPPORTUNITES 2020/2021

➤ **DEVELOPPER l'action**

Avec de nouveaux partenaires relais : clubs sportifs / CPAM / Maison du Diabète / Comités Départementaux...

➤ **REMOBILISER les Bénéficiaires du RSA**

Dans le dispositif depuis plus de 3 ans (projet recherche action)

Action “starter” mobilisatrice pour les nouveaux entrants RSA après le 1er accueil plateforme

➤ **ESSAIMER experimentation**

Si l'action se développe sur le territoire de Bordeaux : éditer un livret pour présenter l'action, proposer d'autres supports de communication (axial, Gironde Mag...).

➤ **ACCOMPAGNER la participation** des bénéficiaires à l'organisation d'événements sportifs locaux et des formations associatives

