

« Nous faisons le lien entre le médecin et l'animateur sportif »

Entretien avec Grazia Mangin,

chef du projet Saphyr (Santé par l'Activité PHYsique Régulière), porté par le comité régional olympique et sportif de Lorraine (Cros).

personnes à pratiquer une activité physique régulière. Il est né d'un constat effectué par les professionnels de santé : quand ils recommandent à leurs patients de faire du sport, ces derniers suivent rarement leur conseil, soit par manque de temps, d'énergie ou de motivation, soit parce qu'ils ne s'en sentent pas capables.

La Santé en action : Quel est l'objectif du dispositif régional Saphyr Lorraine ?

Grazia Mangin : Lancé en 2010, ce programme a pour but d'inciter les

L'accompagnement proposé dans le cadre de Saphyr vise à dépasser ces obstacles et à redonner confiance aux participants dans leurs propres capacités à pratiquer. Il s'adresse à des personnes volontaires, qui sont encouragées par leur médecin à faire de l'exercice physique pour des raisons de santé, de sédentarité ou de manque de lien social. Mais notre cœur de cible concerne les personnes atteintes de maladies chroniques (pathologie cardio-vasculaire, cancer, obésité, dia-

bète, insuffisance respiratoire, etc.) et les personnes âgées en perte d'autonomie. En d'autres termes, nous faisons le lien entre le médecin et l'animateur sportif¹. Notre programme est financé par les grands acteurs institutionnels : l'agence régionale de santé (ARS), la caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), le conseil régional et la direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS).

S. A. : En quoi consiste cet accompagnement ?

G. M. : L'intervenant, professionnel de l'activité physique diplômé exerçant en club ou association, est spécialement formé – sur une journée – à la démarche sport-santé. Il est tout particulièrement sensibilisé à l'engagement des personnes réticentes à la pratique régulière d'une activité physique, notamment en association sportive. Une psychologue du sport intervient sur les ressorts de la motivation et sur l'évaluation.

Du côté des participants, ils sont pris en charge pendant sept séances. Le programme démarre par un entretien individuel pour cerner les besoins de la personne. Ensuite, les séances se déroulent, une fois par semaine, en petits groupes de cinq à huit autour d'activités physiques – gymnastique d'entretien, tennis de table, marche nordique, etc. Entre-temps, les participants sont invités à pratiquer deux fois dans la semaine en dehors du groupe : marche, piscine, etc. Les éducateurs sportifs travaillent particulièrement sur l'engagement. À la fin, ils dressent

un bilan et orientent la personne vers une offre adaptée et de proximité, dans un club ou une association qui correspond à ses attentes. L'enjeu est que les participants deviennent autonomes dans leur pratique.

S. A. : Quel bilan dressez-vous cinq ans après la mise en œuvre de Saphyr ?

G. M. : Le dispositif a permis d'accompagner 1 200 personnes, que nous suivons pendant six à douze mois par entretien téléphonique ou par mail. Nous avons mené une évaluation portant sur les 600 premiers bénéficiaires, dont 80 % de femmes d'un âge moyen de 60 ans. Les résultats montrent son efficacité au regard des critères suivants : seuls 10 % ont abandonné avant la dernière séance ; parmi ceux qui sont allés au bout, 78 % se disent très satisfaits de l'accompagnement et 19 % plutôt satisfaits. Pendant la prise en charge, beaucoup font d'ailleurs plus que les deux séances libres demandées, comme si on leur avait donné le petit « déclic » qui leur manquait.

Par différents scores, nous avons pu mesurer leur progression : ils augmentent leur activité physique quotidienne et se rapprochent ainsi du seuil à partir duquel cela produit des effets sur la santé. Ils prennent confiance dans leur capacité à pratiquer, tout en améliorant leur estime de soi. Ils perçoivent à la fin du programme moins d'obstacles à poursuivre un exercice physique, dont ils identifient clairement l'intérêt. En effet, un an après, 74 % des personnes déclarent pratiquer une activité physique régulière, dont trois-quarts en club ou en association : gymnastique

L'ESSENTIEL

► Nombre de personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques ne se sentent pas capables de pratiquer une activité physique.

► Le programme Saphyr consiste, en lien avec les médecins, à dépasser les obstacles et les réticences : un professionnel de l'activité physique spécialement formé les initie de façon personnalisée à une activité. La personne est ensuite orientée vers le club ou l'association la plus adaptée.

► Une première évaluation de ce programme montre que ces personnes augmentent ainsi leur activité quotidienne.



© D.R.

Groupe Saphyr marche nordique, club athlétisme Metz métropole.

d'entretien ou gymnastique aquatique, marche, danse, VTT, taïso (une approche douce des arts martiaux)...

S. A. : Avec quelles structures travaillez-vous ?

G. M. : Lors du lancement en 2010, nous avons réalisé une campagne de communication auprès des hôpitaux, des maisons de santé, des structures médico-sociales, etc. Dans la région Lorraine, il y avait peu d'actions sport-santé. Les mondes du sport et de la santé ne se croisaient pas. C'est le rôle de Saphyr de contribuer à cette interface entre les deux. Nous collaborons essentiellement avec les réseaux de soin et d'éducation thérapeutique.

S. A. : Souhaitez-vous élargir la palette des publics auxquels s'adresse votre programme ?

G. M. : À la demande de certains financeurs, nous pouvons intervenir auprès de publics spécifiques, par exemple auprès des résidents de logements-foyers, une demande de la Carsat. En 2011-2012, à la demande du ministère des Sports, nous avons déployé Saphyr pour des personnes âgées en maison de retraite. Actuellement, en partenariat avec la Mutualité sociale agricole (MSA) et en lien avec des communautés de communes, nous

menons une action pour développer le sport-santé en milieu rural, afin que des personnes âgées vivant à domicile puissent bénéficier du programme.

« UN AN APRÈS, 74 % DES PERSONNES DÉCLARENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, DONT TROIS-QUARTS EN CLUB OU EN ASSOCIATION. »

S. A. : Comment envisagez-vous l'avenir du dispositif Saphyr ?

G. M. : Le dispositif est pérenne, car il contribue au déploiement d'un réseau sport-santé en Lorraine ; dans le Plan régional de santé, il est identifié comme l'un des outils. Depuis 2014, le financement par l'agence régionale de santé repose sur une convention triennale. Le Centre national de développement du sport (CNDS) apporte un soutien pour financer des actions dans les clubs. Nous pouvons signer des conventions-cadres avec la ligue d'une

discipline sportive, qui s'engage dans une démarche sport-santé. Et réfléchir avec les clubs pour qu'ils aménagent des créneaux ou des cours adaptés aux personnes âgées ou aux patients atteints de maladie chronique. Il faut aussi que l'offre d'activités sportives à des fins de santé vive en dehors de Saphyr. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, journaliste.

1. Afin de simplifier les démarches administratives, le comité régional olympique et sportif (Cros) de Lorraine signe avec la structure qui emploie l'animateur sportif une convention de mise à disposition pour une période donnée et rémunère ses heures et ses déplacements.