

Mis à jour le 23/03/2021

Type d'action Activité physique adaptée (APA) / Activités physiques et sportives et défi sportif

Le promoteur de l'action

**Calais Respire**

Territoire Régional, Départemental, Local

Responsable Jean Paul Vasseur (Président)

Telephone 06 62 02 12 65

Courriel calaisrespire@hotmail.fr

Site Internet <http://www.calaisrespire.com>

Adresse 534 Rue de l'Espérance, Les Attaques 62730, France

## Plus d'infos sur l'association

- Objet de l'association** L'association des insuffisants respiratoires, Calais Respire, « mieux bouger, pour mieux respirer », propose deux séances d'activités physiques adaptées hebdomadaires d'une durée de deux heures dans l'optique de contribuer à la qualité de vie des usagers :
- o Malades, insuffisants ou handicapés respiratoires
  - o D'accompagner les patients dans leurs parcours de soins et de prévention en addictologie
  - o De permettre aux patients de se réinsérer progressivement socialement post hospitalisation psychiatrique.
- A cette fin, elle se donne également pour mission de :
- o Participer à des actions de prévention et de sensibilisation et à défaut les initier afin d'évaluer la santé des usagers, et de promouvoir la santé sur le territoire
  - o Assurer la représentation des malades, insuffisants ou handicapés respiratoires auprès des pouvoirs publics, des administrations, des institutions, organismes et collectivités publics ou privés locaux quelque soit leur forme.
  - o Calais Respire est à l'initiative de la création de la « Maison des usagers et des associations » dans l'enceinte du centre hospitalier de Calais. Le projet de la maison des et des associations est animé par la volonté de développer une philosophie considérant l'utilisateur comme partenaire. Cette maison des usagers et des associations a pour ambitions :
- o Ecouter, informer, orienter l'utilisateur ou les proches aidants dans le parcours de prise en charge.
  - o Assurer la commission des usagers afin de faciliter les démarches et valoriser les représentants des usagers
  - o Faire vivre le projet des associations au sein du service et promouvoir leurs actions
  - o Mener et valoriser les actions de la promotion santé.
  - o Valoriser les actions menées en éducation thérapeutique du patient.

**Activités principales réalisées**

Calais Respire est une association de patients proposant de multiples activités physiques adaptées suivant les possibilités, les capacités, sensibilités, les motivations des participants afin qu'ils s'investissent dans le programme de réentraînement à l'effort dans le respect du protocole sanitaire et des gestes barrières.

Ainsi, les usagers s'inscrivent pour assister à la séance afin de limiter le nombre de participants et garantir la distanciation sociale. Le port du masque est obligatoire du parking jusqu'à la zone de pratique individuelle (d'au moins 4m<sup>2</sup>). Les usagers se désinfectent les mains dès leur entrée dans la salle et prennent une lingette afin de désinfecter leur vélo ou leur tapis de marche. Ils conservent leurs effets personnels dans leurs zones de pratique. Ils ont alors la possibilité d'ôter leur masque dès lors que l'activité débute et qu'ils restent dans leur zone de pratique. Une fois l'activité terminée, ils sont dans l'obligation de mettre le masque et désinfectent de nouveau leur matériel. Ils peuvent quitter leur zone de pratique en conservant une distanciation sociale avec les autres usagers, se désinfectent les mains et quittent la salle. Nous leur avons transmis un protocole ainsi qu'une vidéo résumant les gestes barrières à adopter lorsqu'ils viennent en séance en présentiel. Chaque usager signe un formulaire attestant qu'il ait pris connaissance de ce règlement sanitaire et qu'il s'engage à le respecter pour sa propre sécurité et pour la sécurité des autres usagers.

Ce fonctionnement sécurise environ 53% de nos adhérents. Lors de notre phoning de rentrée nous avons réalisé le constat selon lequel la majorité des 47% des adhérents ne venant plus aux séances en présentiel craignent de sortir de leur domicile. A ces 47% d'usagers bénéficiant du programme de réentraînement à l'effort en 2019-2020 mais ne pratiquant plus en 2020-2021, nous souhaitons proposer ce programme de réentraînement à l'effort à domicile, en visioconférence. Les séances d'activités physiques adaptées s'articulent autour de thèmes divers tels que l'endurance (bicyclette ergométrique, tapis de marche, marche nordique, vélo à assistance électrique...), renforcement musculaire, équilibre et prévention des chutes, souplesse à raison d'une à deux séances d'une heure à Calais et au Pont d'Ardres (commune de Les Attaques). Les usagers bénéficient de moins de séances par semaine puisque nous limitons le nombre de pratiquants dans la salle d'intervention.

Les séances d'activités physiques adaptées réalisées en visioconférence seront similaires à celles proposées au programme de réentraînement à l'effort en présentiel.

**Nombre d'adhérents de  
l'association au 31 décembre  
de l'année écoulée**

**Nombre de bénévoles** 4

**Nombre de volontaires** 4

**Territoire d'intervention de**

**l'association**

Régional, Départemental, Local

**Noms des régions,  
départements ou villes du  
territoire d'intervention**

Lens  
Béthune  
Lievin  
Boulogne  
Calais

Description de l'action	<p>Le projet consiste à proposer des séances de réadaptation respiratoire avec comme support des vélos à assistance électrique</p> <p>Calais Respire propose différents ateliers sportifs de réadaptation en salle avec un éducateur APA. Ceux-ci sont souvent autour du vélo d'appartement, le tapis de marche, la sarbacane. Ceux-ci sont donc toujours en salle. L'association dispose de deux salles d'activités, une située au Pont d'Ardres et une autre située au stade de l'Épopée à Calais. Aussi l'association propose, afin de diversifier et mobiliser les publics d'une autre façon à avoir une activité physique, des manifestations extérieures pour lesquelles il est nécessaire de pratiquer la marche. Exemple : marché de Noël à Arras, le marché est un support pour favoriser la marche des adhérents, personnes qui présentent des difficultés respiratoires.</p> <p>Les enjeux de l'association sont de pouvoir proposer des activités nouvelles, de créer une dynamique autour de pratiques accessibles, de favoriser des ateliers en extérieur. Aussi de pouvoir proposer une possibilité pour les patients de pratiquer une activité en extérieure en lien avec la nature, l'environnement et le patrimoine.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pouvoir participer à des manifestations ou ateliers sportifs avec des personnes valides non atteintes par une maladie (chronique). Comme par exemple une sortie à vélo.</li><li>- Favoriser la mixité, l'échange entre patients et autres</li><li>- Permettre une activité nouvelle au sein des lieux d'accueil (exemple : possibilité de faire le tour du stade de l'épopée)</li></ul> <p>Au-delà des bienfaits de cette pratique d'activité physique nouvelle, grâce au vélo à assistance électrique les personnes pourront découvrir une nouvelle façon de déplacement actif adaptée à leur pathologie, qui leur permet tout à la fois d'élargir leur rayon de déplacement, mais aussi de pouvoir de nouveau pratiquer le vélo comme avant.</p>
-------------------------	--

Thématiques associées à votre action	Activités physiques / Maladies chroniques / Obésité et surpoids
Lieu(x) où se déroule(nt) l'action	3886 rt National 62730 les Attaques / 534 Rue de l'Espérance, Les Attaques, France / Stade de Football Epopée Calais
Quand l'action a-t-elle ou va-t-elle débuter ?	04/06/2019
Quels sont vos objectifs par rapport à cette action ?	Promouvoir et faciliter la pratique d'une activité sportive, par le biais du vélo électrique, auprès des personnes atteintes d'une maladie chronique respiratoire et pathologie chronique
Si votre action est terminée, avez-vous atteint vos objectifs ?	Oui
Si votre action est terminée, avez-vous atteint vos objectifs ?	Oui
Nombre de bénéficiaires (par an)	90
Type de publics	Tous les publics
Âges	Tous âges
Situations socio-professionnelles	En activité, A la retraite
Conditions de vie	En famille, En couple, Seul(e)
Personnes concernées par l'action	Personnes malades, Personnes en situation de handicap, Aidants de malades et/ou situation de handicap, Bénévoles
Budget de l'action et/ou détails des postes de dépenses	25 000EUR
Qui sont les financeurs ?	CPAM / CALAIS RESPIRE/ FFAAIR
Territoire concerné par l'action	Urbain, Rural
Une évaluation a-t-elle été faite ou est-elle prévue ?	Oui
Procédés opératoires utilisés	Statistiques, Questionnaires de satisfaction, Focus groupes
Un bilan est-il fait ou prévu ?	Oui
Fréquence de l'action - Est-ce une action :	Mensuelle
L'action répond-elle à un appel à projet ou un appel d'offres ?	Non



Utilisez-vous des outils pour soutenir votre action ?	Oui
Si oui, merci de préciser les outils utilisés	réseau sociaux
Y a-t-il eu, autour de l'action, des évènements, communications orales, écrites réalisés ?	Sur le site de votre association, Réseaux sociaux, Partenaires, Revue de l'association/Flyers/Affiches
Durée prévue	Illimitée
Votre action est-elle menée avec d'autres associations de France Assos Santé ?	Non
Votre action a t-elle pu continuer pendant la crise sanitaire liée à la Covid-19 ?	Non
L'avez-vous adaptée pendant la crise sanitaire ?	Non
La participation des usagers est-elle une modalité intégrée dans votre action ?	Non
Y'a-t-il une dimension consacrée à l'empowerment dans votre action ?	Non
Votre action a-t-elle fait l'objet d'un diagnostic préalable ou d'une analyse des besoins du terrain ?	Oui
Merci de préciser	Les patients adhérents préfèrent diversifier les activités physiques et être au grand air

<p>Quels sont les objectifs opérationnels ?</p>	<p>Participer à au moins 4 manifestations co-animées par des partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* CCAS : journée découverte du vélo électrique</li> <li>* UFOLEP : 2 journées à thème santé</li> <li>* CLS : la semaine de la santé</li> <li>* Maire de Coulogne : journée bien être</li> </ul> <p>- Promotion de l'activité sportive, via le vélo électrique lors des jours et mois de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* L'asthme</li> <li>* les BPCO</li> <li>* L'apnée du sommeil</li> <li>* Jour et mois sans tabac</li> </ul> <p>- Faire découvrir aux 80 bénévoles d'utilisation d'un vélo électrique</p> <p>- Faire découvrir à au moins 100 personnes tout public majeur la pratique du vélo électrique</p> <p>après promotion et tests des maladies respiratoires invalidantes</p> <p>Participer à au moins 4 manifestations co-animées par des partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* CCAS : journée découverte du vélo électrique</li> <li>* UFOLEP : 2 journées à thème santé</li> <li>* CLS : la semaine de la santé</li> <li>* Maire de Coulogne : journée bien être</li> </ul> <p>- Promotion de l'activité sportive, via le vélo électrique lors des jours et mois de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* L'asthme</li> <li>* les BPCO</li> <li>* L'apnée du sommeil</li> <li>* Jour et mois sans tabac</li> </ul> <p>- Faire découvrir aux 80 bénévoles d'utilisation d'un vélo électrique</p> <p>- Faire découvrir à au moins 100 personnes tout public majeur la pratique du vélo électrique</p> <p>après promotion et tests des maladies respiratoires invalidantes</p>
---	---

File active (s'il y a lieu, merci de la préciser)	Calais /Pont d'Ardres (Les Attaques)
Nombre de consultants impliqués dans l'action	1
Pathologies ou situations de santé à risque abordée(s)	Affections neurologiques et musculaires / Arthrite rhumatoïde / AVC - Accident vasculaire cérébral / Cancers / Conduites addictives / Covid-19 / Diabète / Douleurs / Fibromyalgie / Handicap physique / Handicap psychique / Maladies articulaires et rhumatismales / Maladies cardio-vasculaires / Maladies chroniques / Maladies professionnelles / Maladies respiratoires / Obésité et surpoids / Rhumatismes inflammatoires chroniques / Santé mentale / Toutes pathologies et handicaps / Troubles du sommeil
Situations sociales	Familles, Personnes isolées, Publics en situation de précarité, Etrangers en France
Nombre de bénévoles impliqués dans l'action	4
Nombre de salariés impliqués dans l'action	0
Autres personnes impliquées dans l'action (précisez le nombre svp)	5
Le territoire d'intervention de l'action couvre l'échelle	Locale, Départementale
Où votre action se déroule-t-elle ?	Hôpitaux, cliniques, Locaux associatifs
L'action est-elle coordonnée au niveau national ?	Non
L'action est-elle coordonnée au niveau local ?	Oui
L'action s'inscrit-elle dans un parcours de santé (organisation formalisée sur le territoire) ou dans un parcours de soins ?	Non

Existe-t-il un comité de pilotage ?	Non
Existe-t-il un comité technique ?	Non
Existe-t-il d'autres modalités de gouvernance (par exemple si l'action s'inscrit dans un parcours de santé)	Non
Parmi ces outils, utilisez-vous des outils déjà validés ?	Non
Parmi ces outils, utilisez-vous des outils fournis par France Assos Santé ?	Non
Parmi ces outils, utilisez-vous des outils construits par vous ou votre association ?	Non
Parmi ces outils, utilisez-vous des outils de littératie en santé ?	Non
Vous pouvez nous transférer vos outils (documents, pdf, photos, vidéos, etc.)	J'accepte de transférer mon / mes outils
Méthode retenue	Interne (auto-évaluation réalisée par votre association)
Ce bilan a été remis...	En interne
Si un bilan officiel a été remis, à qui l'a-t-il été précisément ?	CPAM
L'action est-elle susceptible d'être transférée sur un autre territoire ?	Oui
Des outils de transférabilité ont-ils été prévus/utilisés ?	Oui
Quels réseaux sociaux ont parlé de votre action ?	FAceBoock, site de l'association