

Mis à jour le 24/03/2021

**Type d'action** Accompagnement personnalisé des usagers / Actions auprès de publics à risques / Activité physique adaptée (APA) / Activités physiques et sportives et défi sportif / Dépistage / Intervention à l'hôpital / Journée/semaine de sensibilisation / Loisirs et vacances

**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 Respirer 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'usager 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 une à deux séances d'une heure à Calais et au Pont d'Ardres (commune de Les Attaques). Les usagers bénéficient de moins de séance 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.

<b>Nombre d'adhérents de l'association au 31 décembre de l'année écoulée</b>	82
<b>Nombre de bénévoles</b>	4
<b>Nombre de volontaires</b>	4
<b>Territoire d'intervention de l'association</b>	Régional, Départemental, Local
<b>Noms des régions, départements ou villes du territoire d'intervention</b>	Lens Béthune Lievin Boulogne Calais

Description de l'action	<p>Notre projet est innovant dans le sens où les personnes réalisent leurs bilans de santé encadrés par les enseignants A.P.A. Ces derniers analysent et simplifient les résultats par le biais d'une échelle d'appréciation de 1 à 5 ainsi qu'un diagramme de type « radar ». Les personnes, avec l'aide des enseignants A.P.A., identifient clairement leurs « points forts » ainsi que les « points à travailler ». L'équipe A.P.A. conseille ces individus sur les habitudes de vie quotidienne à prendre, les facteurs de risque à éliminer et les oriente vers l'activité physique qui leur est adaptée.</p> <p>Le côté innovant du projet réside également dans la mise en réseau des partenaires. En effet, les professionnels de santé (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, pharmacies...) ainsi que les acteurs sociaux orientent leurs patients vers nos évènements. A l'issue de l'évènement, nous orientons les personnes vers les associations proposant du sport loisir ou les associations proposant de l'activité physique adaptée telle que Calais Respire en fonction de leurs bilans de santé.</p> <p>Nous les invitons également à se diriger si besoin vers des organismes tels que le C.S.A.P.A. pour aider ces individus à arrêter de fumer ou encore M.A.G.I.C. santé pour leur apprendre à adopter une alimentation plus saine.</p>
Thématiques associées à votre action	<p>Activités physiques / Addictions / Alimentation / Démocratie en santé / Dépistage et diagnostic / Douleur / Handicap / Informations validées en santé / Maladies chroniques / Maladies infectieuses / Obésité et surpoids / Précarité / Proches et aidants / Vieillesse</p>
Lieu(x) où se déroule(nt) l'action	<p>534 Rue de l'Espérance, Les Attaques, France / Centre hospitalier de Calais</p>
Quand l'action a-t-elle ou va-t-elle débuter ?	<p>01/01/2020</p>

<p>Quels sont vos objectifs par rapport à cette action ?</p>	<p>Nous proposerons différents stands :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Un stand dépistage où les personnes pourront évaluer</li> <li>o Leur souffle avec le co-testeur détecteur CO2, le BPCO 6</li> <li>o Leur I.M.C. ainsi que la masse grasse avec une balance à impédancemétrie</li> <li>o Leurs constantes avec un saturomètre et un tensiomètre</li> <li>o Un stand tests physique où nous mesurerons :</li> <li>o L'endurance avec le test 6 minutes marche</li> <li>o La force des membres inférieurs avec le test du assis debout</li> <li>o La force des membres supérieur avec le test du arm-up et un dynamomètre</li> <li>o L'équilibre avec le test du flamand rose</li> <li>o La souplesse des membres supérieurs et du tronc</li> <li>o Un stand Marche nordique avec des départs différés</li> <li>o Un stand vélo à assistance électrique avec des départs différés</li> <li>o Un stand initiation à l'activité physique adaptée ludique</li> </ul> <p>Les personnes auront un bilan de santé individuel clair en fonction de leur âge et de leur sexe et pourront se situer par rapport à une « norme », une échelle allant de 1 à 5. Des conseils individualisés leurs seront donnés en fonction de leurs résultats notamment sur leurs habitudes de vie, sur leurs expositions aux facteurs de risque ainsi que sur le sport, l'activité physique qui leur est adaptée.</p> <p>En outre, ils pourront être initiés à différentes disciplines. Dans un premier temps, ils s'apercevront qu'ils sont capables de pratiquer une activité quel que soit les résultats de leurs bilans. Dans un second temps, ils pourront choisir et s'inscrire dans l'activité dans laquelle ils sont davantage susceptibles de s'investir.</p> <p>Nous fixons rendez-vous à ces personnes pour le prochain évènement. Nous pourrons constater (les sensibilisés et nous-mêmes) les effets des conseils distribués sur la limitation à l'exposition des facteurs de risque ainsi que l'investissement dans une pratique physique régulière. Ces personnes pratiqueront leur activité et pourront créer une émulation auprès des nouvelles personnes sensibilisées.</p>
--	--

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
Sexe	Femme, Homme, Troisième genre
Âges	Tous âges
Situations socio-professionnelles	En activité, A la retraite, Autres
Conditions de vie	En famille, En famille monoparentale, En couple, Seul(e), Autres
Lieux de vie	Logement personnel, En foyers ou institutions, En maison de retraite, En milieu carcéral
Personnes concernées par l'action	Personnes malades, Personnes en situation de handicap, Proches de malades et/ou situation de handicap, Aidants de malades et/ou situation de handicap, Bénévoles, Autres
Budget de l'action et/ou détails des postes de dépenses	19 000EUR La dotation nous sert : - A investir dans du matériel médical et sportif - A continuer à nous aider à financer la communication des évènements - Pour finir, la dotation financera la rémunération éducateur APA et des professionnels intervenant sur les évènements.
Qui sont les financeurs ?	FADV/ CALAIS RESPIRE/ FFAAIR
Territoire concerné par l'action	Urbain, Rural
Une évaluation a t-elle été faite ou est-elle prévue ?	Non
Procédés opératoires utilisés	Questionnaires de satisfaction
Un bilan est-il fait ou prévu ?	Oui
Si oui, n'hésitez pas à en préciser les modalités (remis en interne, externe, résultats obtenus ou attendus, etc.)	Cela a permis de faire prendre conscience aux personnes que le tabac est très nocif et que l'activité physique est fortement conseillée pour tenir la forme et allonger sa vie.

Fréquence de l'action - Est-ce une action :	Hebdomadaire
L'action répond-elle à un appel à projet ou un appel d'offres ?	Oui
Merci de préciser	FDVA
Utilisez-vous des outils pour soutenir votre action ?	Oui
Si oui, merci de préciser les outils utilisés	2-Co'testeur détecteur Co2 2-BPCO 6 1000 Embouts diam 22/ 32 Barnum (Chapiteaux) Plots, cônes, chaises, tables, chronomètre
Y a-t-il eu, autour de l'action, des évènements, communications orales, écrites réalisés ?	Relations presse, 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 ?	Oui
L'avez-vous adaptée pendant la crise sanitaire ?	Oui
Merci de préciser de quelle manière (contacts téléphoniques, visio, ajustements divers) ?	Mails, visio, téléphone
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

<p>Votre action a-t-elle fait l'objet d'un diagnostic préalable ou d'une analyse des besoins du terrain ?</p>	<p>Oui</p>
<p>Merci de préciser</p>	<p>Maladie chronique (BPCO) Les taux de mortalité par BPCO les plus élevés étaient observés dans les régions Hauts-de-France.</p>
<p>Quels sont les objectifs opérationnels ?</p>	<p>Nos objectifs sont</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sensibiliser aux facteurs de risque des maladies chroniques</li> <li>o Les addictions au tabac</li> <li>o Lutter contre la sédentarité</li> <li>o Evaluer l'état de santé et orienter en fonction vers l'activité qui convient (sport loisirs, sport santé, activité physique adaptée)</li> <li>o Amener le plus grand nombre de personnes à entreprendre et à s'investir dans une pratique physique ludique, innovante quelque soit l'âge, le sexe, la pathologie éventuelle.</li> </ul> <p>Nous pourrons évaluer les trois premiers objectifs de manière qualitative sur l'ensemble de l'année. En effet, nous pourrons suivre les résultats des dépistages et des tests physiques sur l'année via les trois bilans de santé réalisés en début d'année (janvier-février), en milieu d'année (juin) et en fin d'année (octobre-novembre). L'évolution des données recueillies démontreront si la personne a diminué ou supprimé son exposition aux facteurs de risque et si elle a s'investi dans un pratique physique régulière.</p> <p>Nous pourrons évaluer le dernier objectif de manière quantitatif en observant évoluer le nombre de pratiquants dans les associations proposant du sport loisir ou de l'activité physique adaptée comme Calais Respire.</p>
<p>Nombre de consultants impliqués dans l'action</p>	<p>0</p>



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 / Handicap physique / Handicap psychique / Maladies articulaires et rhumatismales / Maladies cardio-vasculaires / Maladies chroniques / Maladies respiratoires / Rhumatismes inflammatoires chroniques / Santé mentale / Toutes pathologies et handicaps
Situations sociales	Familles, Personnes isolées, Publics en situation de précarité
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)	3
Le territoire d'intervention de l'action couvre l'échelle	Locale, Départementale, Régionale
Où votre action se déroule-t-elle ?	Hôpitaux, cliniques, Locaux associatifs, Milieu scolaire, Salles/espaces municipaux ou privés, Infrastructures sportives, En extérieur, Sur les marchés ou en magasins, Action itinérante
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
L'action s'inscrit-elle dans :	Aucun contrat
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
Ce bilan a été remis...	En interne
L'action est-elle susceptible d'être transférée sur un autre territoire ?	Oui
Des outils de transférabilité ont-ils été prévus/utilisés ?	Oui
Quels médias ont parlé de votre action ?	Presse locale et journal national FFAAIR
Quels réseaux sociaux ont parlé de votre action ?	Facebook, LinkedIn