

# PROJET D'ACTION 2024

## Olympiades des E.H.P.A.D. Enfants. Handicap. Personnes. Âgés. Dynamisme.

### 3<sup>ème</sup> Edition

#### ASSOCIATION

#### LE DEFI DU BIEN VIVRE EN FORME

*Notre volonté est animée par l'ambition de sensibiliser le plus large public à la nécessité de pratiquer une activité physique régulière quel que soit son âge, son handicap ou ses capacités initiales : bouger est source de bien-être et de bien-vivre. Il n'y a pas d'âge pour commencer à augmenter son capital santé alors nous agissons ensemble.*

*Pour répondre au succès de notre première édition et aux attentes des bénéficiaires nous lançons la deuxième édition de nos Olympiades toujours avec l'ambition d'accompagner la cause nationale « Du bien vieillir » en s'adressant au public le plus large possible !*

Sandrine LEBLANC NAVARRO  
Présidente



## **I. ETAT DES LIEUX DE L'EXISTANT**

---

### **1. Identité de l'association**

Notre association qui avait été créée en 2011 afin de célébrer autour de festivités populaires, la mise en service du Viaduc Oise - Aisne surplombant le bassin des Muids de Choisy-au-Bac sur le territoire de l'Agglomération de la Région de Compiègne.

Le succès de l'action « SPORT/SANTE » mise en œuvre lors de la fête des dix ans du Viaduc, orientée sur la thématique de la « bienveillance et du bien vieillir » nous invite à redéfinir notre projet associatif.

L'assemblée générale a validé en septembre 2022, le changement d'identité pour être en phase avec ce qui sera désormais l'unique projet d'action et l'objet statutaire de notre association visant à soutenir la cause du BIEN VIEILLIR & L'INTEGRATION DE LA DIFFERENCE à travers la pratique sportive.

L'identité de notre association, depuis décembre 2022 est la suivante :

**« LE DEFI DU BIEN VIVRE EN FORME »**

Son siège social est situé dans l'Oise sise, 2 Rue de l'Aigle 60750 CHOISY-AU-BAC.

### **2. Le fonctionnement de l'association**

Le Comité Directeur, placé sous la présidence de Mme Sandrine LEBLANC-NAVARRO, a été renouvelé au terme de l'Assemblée Générale en septembre 2023. Il est constitué de 12 membres actifs dont six d'entre eux représentent le bureau de l'association composé d'un Président, d'un Vice-Président, d'un Secrétaire, d'un secrétaire adjoint, d'un trésorier et d'un trésorier adjoint.

Le Comité d'Organisation est constitué d'une trentaine de bénévoles qui s'investissent pour la mise en œuvre l'édition 2024 des Olympiades des E.H.P.A.D., programmées pour la troisième édition à Compiègne le 25 mai 2024 et pour la première fois à Clermont le 5 juin 2024.

Notre objectif vise à favoriser l'organisation d'animations sportives, festives qui s'inscrivent dans le cadre des animations du label territorial TERRE DE JEUX 2024 du territoire communautaire.

L'association s'organise autour d'une seule thématique le : « SPORT/SANTE ».

Le projet d'action mis en œuvre pour la première fois en 2022, dont la finalité consiste à proposer un rassemblement convivial, festif et sportif à différents types de publics sur le thème des Jeux Olympiques, a impulsé une nouvelle dynamique au sein de la vie associative sportive locale et mobilisent désormais la totalité des établissements d'accueil de personnes dépendantes et déficientes.

Nous utilisons la pratique sportive comme leitmotiv pour agir sur « la bienveillance et le bien vieillir ensemble ».

Les séniors, en mobilisant les EHPAD du territoire, les personnes affectées par une déficience motrice ou intellectuelle et les jeunes sportifs valides constituent une seule et même équipe qui s'opposeront amicalement lors d'une manifestation sportive : « LES OLYMPIADES des E.H.P.A.D. »

**Ce projet d'action a besoin du soutien des partenaires locaux et nationaux pour pérenniser ces interventions aux bénéficiaires des plus vulnérables.** Nous comptons sur votre soutien afin d'organiser le projet dans les meilleures conditions possibles.

Pour la troisième édition, nous affirmons toujours la volonté d'enclencher de nouveaux comportements individuels et collectifs.

Rappeler à chacun que la pratique sportive engendre des bienfaits sur la santé physique et mentale, qu'il n'est jamais trop tard pour agir, que ce soit pour les pratiquants auxquels nous nous adressons mais également auprès des nombreux professionnels qui s'investissent auprès de ces publics.

## **II. ORIENTATIONS ET OBJECTIFS DU PROJET**

---

### **1. Nos objectifs cadres – Orientations à long terme**

Naturellement, après 50 ans, notre masse musculaire et notre force diminuent, notre poids peut augmenter, on s'essouffle plus vite et notre équilibre est plus fragile. L'inaction, la sédentarité ne font qu'aggraver le phénomène. Pour éviter les désagréments ou maladies qui s'ensuivent, l'activité physique et le sport sont des remèdes efficaces. En densifiant les os et assouplissant les articulations, le sport aide à lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose. Il renforce la musculature, l'équilibre et la coordination ce qui limite les chutes. En stabilisant le poids, il contribue à la baisse du cholestérol, de la tension artérielle et aide à prévenir les maladies cardiovasculaires. En oxygénant le cerveau, il réduit l'anxiété et la fatigue, et favorise le sommeil. Pratiqué à plusieurs, il occasionne des contacts... Tout cela augmente l'espérance de vie !

Notre projet intègre La **Stratégie Nationale du Sport Santé 2019-2024** :

- La Stratégie Nationale du Sport Santé aborde tous les éléments de la santé, environnementaux ou comportementaux et parcourt les différents âges de vie avec leurs spécificités, de la conception à la préservation de l'autonomie de nos aînés.
- Une activité physique régulière et suffisamment intense, combinant renforcement musculaire, renforcement cardio-vasculaire à une alimentation saine, variée, équilibrée et adaptée aux besoins énergétiques est à ce jour la meilleure **arme de prévention du bien vieillir**

**Les 4 leviers de la stratégie Nationale :**

***AXE 1 : Promouvoir la santé et le bien être par l'activité physique et sportive.***

***AXE 2 : Développer l'offre à l'activité physique adaptée à des fins thérapeutiques.***

***AXE 3 : Protéger la santé des sportifs***

***AXE 4 : Diffuser les connaissances relatives aux bénéfices et aux impacts de la pratique sportive sur la santé et la condition physique.***

## **2. Nos objectifs opérationnels – Orientations à court et moyen terme**

- **Organisation d'un challenge sportif mettant en valeur les séniors et les personnes atteintes de handicap tout en sensibilisant les enfants.**

Une manifestation festive, sportive et conviviale qui s'inscrit dans la Stratégie Nationale du Sport Santé 2019 – 2024 et dans le dynamisme territorial du label « Terre de Jeux 2024 ».

- **Organisation d'une conférence sur le thème du sport santé accessible à tous.**
- **Actions de sensibilisations à la diététique du sport auprès des jeunes publics.**

## **3. Le retroplanning et planning prévisionnel 2023/2024**

### **OCTOBRE/NOVEMBRE 2023**

- **Envoi du bilan d'action 2023** aux partenaires.
- **Installation du nouveau bureau de l'association** et des membres du comité de direction élargi.
- **Premières réunions d'organisation et de lancement de l'édition 2024** avec l'ensemble des bénévoles.

### **DECEMBRE 2023**

- **Cérémonie de remise des récompenses aux participants de l'édition 2023 en présence des partenaires publics et privées.**
- **Lancement des inscriptions des établissements du Compiègnois pour la deuxième édition.** Elle se déroulera cette année le 25 mai 2024 sur Compiègne et le 5 juin 2024 sur le CHI de Clermont.  
Envoi des conventions de partenariat et inscription des établissements.
- **Projet d'action 2024.**  
Rédaction et validation du projet de la deuxième édition par les membres du bureau associatif.

### **DECEMBRE 2023 à AVRIL 2024**

- **Sollicitations financières – Recherche des financements externes**  
Dépôt des différents dossiers de subvention et recherche de Mécènes pour la deuxième édition.

### **DECEMBRE 2023 à MAI 2024**

- **Organisation des groupes de bénévoles**  
Animations mensuelles dans les différents établissements inscrits pour la deuxième édition des olympiades
- **Mobilisation des partenaires externes chargés des animations**  
Partenaires publics et privés des secteurs du handicap, de la santé et du sport.
- **Organisation d'un après-midi de répétition générale**

### **MAI 2024**

- Organisation de la journée des Olympiades  
Journée programmée le SAMEDI 25.05.2024 – COMPIEGNE

### **JUIN 2024**

- Organisation de la journée des Olympiades  
Journée programmée le MERCREDI 5.06.2024 – CLERMONT

### III. MOYENS MIS EN ŒUVRE POUR ATTEINDRE NOS OBJECTIFS

---

#### 1. Le projet : Quoi – Quand – Qui – Comment

L'organisation des « Olympiades des EHPAD », c'est l'organisation d'un challenge sportif mettant en valeur les séniors et les personnes atteintes de handicap tout en sensibilisant les enfants.

Une manifestation festive, sportive et conviviale qui se tiendra au Stade d'athlétisme Paul PETITPOISSON de Compiègne le SAMEDI 25.05.2024

Le programme de santé publique "tempoforme®", parcours du Bien vieillir en Hauts-de-France est porté par le CHU de Lille.

"tempoforme®" est animé par le Professeur Éric BOULANGER, spécialiste de la Médecine et Biologie du vieillissement au CHU de Lille et Faculté de Médecine de Lille.



**tempoforme**  
Parcours du  
bien vieillir en  
Hauts-de-France

**Pr Eric Boulanger**  
Directeur médical



**ufr35**  
Université  
de Lille

Médecine et Biologie du Vieillessement  
UFR des Sciences de Santé et du Sport  
Lille, France



#### Les publics cibles :

Il s'adresse à plusieurs typologies de publics : E.(enfants) H.(Handicap) P.A.(Personnes Âgées) D.(Dynamisme).

- Les enfants des associations sportives locales et des écoles primaires étant en partenariat avec certains EHPAD.
- Les enfants et adultes des instituts spécialisés et des associations qui œuvrent en faveur de la prise en charge de tous types de handicap.
- Les personnes âgées des établissements et résidences de personnes âgées.

#### La constitution des équipes qui participeront aux olympiades :

- Une équipe représente un EHPAD ou un RPA, elle est jumelée avec un club sportif accueillant du handicap et des enfants ou une école primaire.
- Deux capitaines bénévoles de l'association par équipe pour la cohésion, pour encourager, guider les concurrents et préparer durant l'année le challenge dans les établissements.
- Une couleur et un nom par équipe pour mieux se rassembler et pour se reconnaître facilement.
- Des personnes atteintes de handicap licenciées des différents clubs sportifs de l'Oise et accueillies dans les foyers spécialisés.
- Des enfants de 8-12 ans volontaires des clubs sportifs locaux ou des écoles en partenariats avec les établissements de séniors.

## Les échanges dans le temps :

Dès DECEMBRE 2023 : Mise en place de la première rencontre physique entre les capitaines et les résidents des EHPAD ou RPA inscrits sur les Olympiades.

1<sup>er</sup> TRIMESTRE 2024 : Organisation de deux rencontres avec les enfants, les capitaines, les clubs sportifs pour expliquer et préciser l'organisation générale de l'événement et avec une diététicienne pour définir le menu du déjeuner de la manifestation.

17 AVRIL 2024 : Organisation d'une rencontre avant les olympiades pour une répétition générale.

2 MAI 2024 : Conférence sur le thème du sport santé accessible à tous qui se dérouleront aux salles saint Nicolas de Compiègne.

25 MAI 2024 : Installation du village des Olympiades et organisation du challenge sportif de Compiègne.

5 JUIN 2024 : Organisation des olympiades de Clermont.

Une rencontre et table ronde des professionnelles « SENIORS – PARA » pour expliquer et démontrer « **Que le sport, c'est la vie... qu'en EHPAD et RPA, il y a de la vie... et que le handicap n'est pas un frein** ». Cette rencontre sera proposée le 2 mai 2024 aux salles Saint Nicolas de Compiègne.

- Une tente pour chaque EHPAD, chaque association accueillant des séniors et des personnes atteintes de handicap.
- Des professionnels du bien vieillir (kiné, APA, ergothérapeute, psychomotricien(-ienne), diététicien(-ienne), **programme VIF®**, **programme tempoforme®**)

## L'organisation de la journée type :

- Arrivée des équipes vers 9h30 suivi de la cérémonie d'ouverture avec défilé des équipes avec leur drapeau.
- Ouverture des premières Olympiades en présence des personnalités locales, VIP et parrains du challenge (sportif de haut niveau olympique et paralympique).
- Premières épreuves par catégories le matin de 11h à 12h.
- Déjeuner tous ensemble.
- Épreuves de l'après-midi par équipes.
- Remise des récompenses autour de 16h30 suivie de la cérémonie de clôture.

## Cf. Vidéo de l'édition précédente :

Lien hypertexte vers la vidéo de l'édition 2023 :

<https://www.youtube.com/watch?v=AyWgDHs9t8I&t=120shttps://www.youtube.com/watch?v=w8wT4nIGE18>

Lien vers l'interview de Nicole COLIN – Vice-Présidente du Conseil Départemental de l'Oise :

<https://www.youtube.com/watch?v=w8wT4nIGE18>

## Cf. Nos partenaires :

### **Nos partenaires privés :**

- Picardie Médical – Entreprise Charlier – Vision'Text – Le Groupe Colisée – Les ambulances CARO et Mymobility – Fleuriste Cosacien « Pétale de folie » - Pharmacies Cosacienne et Lafayette à Compiègne – La Mutuelle Social Agricole (MSA)

**Nos partenaires publics :**

- Le Conseil Départemental de l'Oise
- L'Agglomération de la Région de Compiègne
- Les communes de Compiègne, Margny-Les-Compiègne, Choisy-au-bac
- Le Centre Hospitalier de Compiègne/Noyon

**Les partenaires mobilisés qui souhaitent nous accompagner :**

la MACSF, la Startup ENJOY'ART, l'entreprise Wyzzy, Api restauration, la fondation Décathlon et la Région.

**2. Le budget global de l'action****BUDGET PRIMITIF LE DEFI DU BIEN VIVRE EN FORME – Année 2023**

Les Olympiades des E.H.P.A.D.

Arrêté au 5/09/2023 - Le bilan provisoire a été présenté et adopté en AG en septembre 2023

DEPENSES		RECETTES	
60 – Achats	30.149,48 €	70 – Ventes de produits	6.396,48 €
61 – Services extérieurs	9.720,44 €	73 – Dotations, tarification	14.195,37 €
62 – Autres services	3.220,00 €	74 – Subventions d'exploitation	28.500,00 €
64 – Charges de personnels	0 €	75 – Autres produits	3.500,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>43.089,92 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>52.591,85 €</b>

**SOLDE : 9.501,93 €**

**ASSOCIATION LE DEFI DU BIEN VIVRE EN FORME****BUDGET PREVISIONNEL – Année 2024**

Arrêté au 5/09/2023 - Le budget prévisionnel 2023 présenté et adopté en AG en septembre 2023.

Un budget prévisionnel qui s'adapte à la mobilisation de nos partenaires et à l'ajustement du projet intégrant dès 2024 le CHI de Clermont.

DEPENSES		RECETTES	
60 – Achats	64.000 €	70 – Prestations de services	5.000 €
61 – Services extérieurs	23.000 €	73 – Dotations, tarification	10.000 €
62 – Autres services	10.000 €	74 – Subventions d'exploitation	25.000 €
64 – Charges de personnels	0 €	75 – Autres produits	57.000 €
<b>TOTAL</b>	<b>97.000 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>97.000 €</b>

#### **IV. L'ÉVALUATION DU PROJET**

---

L'évaluation de notre projet repose sur un certain nombre d'indicateurs qui nous permet de mesurer l'objectivité et l'appréciation de notre action. Elle permet de déterminer la pertinence de nos objectifs et leur degré d'atteinte.

Elle nous permettra de prendre en compte de façon raisonnée son développement et son impact réel sur le quotidien des participants :

- Nombre d'établissements du territoire / Nombre d'établissements inscrits sur l'action
- Nombre de clubs sportifs participants / Nombre de clubs sportifs sollicités
- Nombre total de participants avec répartition par catégories : enfants, handi, séniors...
- Nombre de bénévoles investis / nombre d'adhérents de notre association
- Nombre de partenaires mobilisés et ressources financières exploitables au regard du budget prévisionnel envisagés

En fonction des résultats notre objectif final, au-delà du rassemblement sportif, festif et populaire, consiste à améliorer les activités hebdomadaires et quotidiennes des participants. C'est pourquoi, les établissements EHPAD, RPA, seront tous récompensés avec pour objectif de pouvoir rapidement réaliser des investissements pérennes tels que l'achat de matériel médical, paramédical, de malles de musiques, matériel de rééducation et/ou mnésique,...

Pour les associations favorisant l'intégration du handicap dans ses activités, une réflexion est menée avec les associations afin d'envisager l'achat de matériel pédagogique adapté...

Nous comptons sur vous pour nous accompagner dans l'organisation de notre troisième édition et notre volonté d'essaimer notre projet d'action à l'échelle de notre département. Une démarche positive et pro-active qui nous permettra de faire en sorte que ce projet puisse s'inscrire de manière durable au bénéfice de tous.

**LE DEFI DU BIEN VIVRE EN FORME**  
**Le 22 Novembre 2023**

**La Présidente,**

Sandrine LEBLANC NAVARRO

