

BILAN D'ACTIVITE

SPORT SANTE

SAISON 2024/2025

Les actions réalisées durant cette saison :

- ❖ DEVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE DU TAÏSO AU SEIN DE STRUCTURE MEDICO-SOCIAL

1. Mise en place du Taïso pour le public en EHPAD au Centre Départemental Gérontologique de Montolivet à Marseille

Objectif global : Développer la pratique du taïso auprès de la personne âgée accueillie en institution afin d'étendre l'accessibilité de notre pratique à tous et d'ouvrir le champ d'intervention aux enseignants sur notre territoire.

Pour le public en situation de vulnérabilité : L'activité physique par le biais du taïso a pour vocation de préserver l'autonomie de la personne accueillie et favoriser le lien social.

Lieu : Centre gérontologique départemental de Montolivet

Public : Résidents de l'EHPAD l'étoile

Nombre de résidents : de 6 à 12

Intervenants : CTF ayant une certification en sport santé

Démarrage de l'action : mars 2023

Caractéristiques du public participant :

Personnes âgées dépendantes ayant des troubles psychiatriques.

Participation des résidents

Depuis le lancement du projet en mars 2023, nous sommes heureux de constater que, en moyenne, entre 6 et 12 personnes âgées (de 67 ans à 96 ans) atteints de troubles psychiatriques ont activement participé aux séances de Taïso chaque semaine. Cette participation active témoigne de l'engagement des résidents envers cette activité.

Les bienfaits observés :

Les séances de taïso ont apporté de nombreux bienfaits aux résidents :

- ✓ Amélioration de la mobilité : les exercices spécifiques de Taïso ont permis d'améliorer la mobilité des participants et contribuent ainsi à la prévention des chutes.

- ✓ Confiance en soi : Les résidents ont progressivement gagné en confiance en participant activement aux séances, ce qui a eu un impact positif sur leur estime de soi.
- ✓ Interaction sociale : le Taïso a favorisé les interactions, le lien entre les participants notamment par la mise en place d'exercices en binôme et de « mondo » réalisé en fin de séance (moment d'échange autour d'une thématique permettant l'expression des résidents).
- ✓ Réduction du stress : Plusieurs résidents ont témoigné d'une réduction du stress et pour certains une réduction de leur timidité grâce à leur participation régulière aux séances.

Témoignages des résidents :

Lors des échanges réalisés en fin de chaque séance, nous avons recueilli des témoignages positifs de la part de certains résidents qui ont exprimé leur satisfaction à l'égard du projet Taïso. Ils ont souligné l'effet bénéfique de cette activité sur leur bien être global.

Séance en présence de judokas et judokates en formation BPJEPS sous la direction de Fabien Pianfetti





Perspectives futures :

La ligue Sud judo souhaite poursuivre le développement de l'activité TAISO et le partenariat au sein du Centre Gérontologique.

In fine, le projet Taiso au sein de l'EHPAD l'étoile est un succès, avec des bénéfices évidents pour les résidents. Nous sommes convaincus que cette activité continuera à avoir un impact positif sur la vie de nos a n s.

Nous tenons à remercier le Centre Gérontologique pour, l'engagement et leur confiance.



❖ LES PERSPECTIVES POUR LA SAISON PROCHAINE

- Poursuivre le développement du sport santé sur l'ensemble du territoire
- Accueillir une formation fédérale de niveau 2
- Accueillir régulièrement des enseignants sur le créneau établi
- Continuer de former des apprentis sur ce dispositif

Merci à Jean Michel Tellenne, Fabien Pianfetti et Nicolas Poursines pour leur investissement dans le développement du Sport Santé.



Hadjira Bounneche

En charge de la Commission Sport Santé