



*As  
Mouvement*

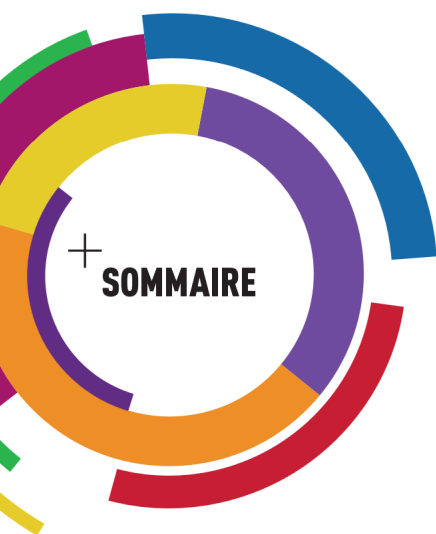
RAPPORT D'ACTIVITÉ  
2020

---

AS MOUVEMENT

Adresse : 22 rue Ernest de la Tour, Orly

Contact : <https://www.asmovement.fr/>



*As  
Mouvement*

● Avant-propos	p.3
● Qui sommes-nous ?	p.4
● Notre équipe	p.5
● Nos actions	p.6
● Nos partenaires	p.8
● Quelques chiffres de l'activité 2020	p.9
● Perspectives 2021	p.10
● Contacts	p.11

---

## AVANT-PROPOS

---

L'année 2020 à peine commencée, la Covid-19 a donné lieu à une crise sanitaire inédite à l'échelle mondiale, affectant la société dans tous les aspects de la vie économique et sociale.

En l'espace de quelques semaines, la dynamique de l'épidémie a été telle que le confinement généralisé de la population est apparu. L'épidémie de Covid-19 a frappé de plein fouet un système de santé en crise qui, tout occupé à se réorienter vers la prise en charge des maladies chroniques et des défis du vieillissement, pensait en avoir fini, sous l'effet des progrès de l'hygiène et des traitements.

La situation sanitaire n'a pas été de tout repos mais, nous avons su nous adapter rapidement à cette conjoncture difficile, grâce à la mobilisation de notre équipe.

Face aux contraintes de cette crise sanitaire qui restreint les possibilités de pratiques d'activité physique et de déplacements, les séances en distanciel se sont fortement développées au sein de AS Mouvement. Ces séances sont complémentaires aux séances dispensées en présentiel, compte tenu des problématiques sanitaires évidentes, afin d'organiser des séances en présentiel, nous avons jugés essentiel que les seniors puissent conserver une activité physique régulière dans une ambiance conviviale. Les séances en distanciel contribuent ainsi au maintien d'une santé et d'un bien-être autant physique que psychologique.

De plus, il nous a paru opportun de garder un lien avec nos bénéficiaires et ainsi lutter contre la sédentarité mais aussi, contre l'isolement des seniors. Ces séances en distanciel nous ont permis de préserver la motivation et l'engagement des seniors, le but étant de continuer à suivre et accompagner nos bénéficiaires, encore plus dans ces moments moins évidents.

Face aux enjeux et défis rencontrés, nous avons l'honneur de vous présenter notre rapport d'activité de l'année 2020.

Vous trouverez dans ce document les informations utiles sur notre organisation et de nos activités ainsi que les perspectives pour l'année 2021.

## QUI SOMMES-NOUS ?

**AS MOUVEMENT** est une agence créée en 2018, spécialisée dans l'activité physique adaptée. Nos éducateurs en activités physiques adaptées, diplômé(e)s d'une licence (bac+3) et master (bac+5) STAPS, proposent des séances adaptées à tous, de renforcement musculaire, d'équilibre, de prévention des chutes.

### NOTRE CIBLE

Nous proposons des séances d'activités physiques adaptées à destination des seniors et des personnes fragiles susceptibles de présenter toute sorte de handicap, physique ou psychique. Les séances sont adaptées à toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique selon ses capacités, à des fins préventives ou pour améliorer son état de santé.

L'accumulation de mauvaises habitudes, de mauvaises postures ou l'apparition de maladies chroniques augmentent la sédentarité et l'inactivité.

Les conséquences sont ainsi flagrantes : douleurs articulaires, chutes, manque de force, perte ou prise de poids.

### NOS OBJECTIFS

Nous cherchons à répondre aux enjeux de la perte d'autonomie :

- Perte d'équilibre
- Perte de mobilité des articulations
- Perte de tonus musculaire

AS Mouvement a la volonté de réduire les risques liés au vieillissement. En effet, avec l'avancée en âge, les capacités physiques tendent à s'affaiblir : la masse musculaire diminue, la masse graisseuse augmente, le rythme cardiaque se trouble et les os se fragilisent.

Les activités physiques adaptées sont donc un outil de maintien et d'optimisation des capacités physiques des personnes âgées. Elles préviennent la sédentarité et ont un impact positif sur leur bien-être physique et social.



---

# UNE ÉQUIPE QUALIFIÉE ET PROFESSIONNELLE

---

## PHOTO DE L'ÉQUIPE À DÉFINIR

**AS MOUVEMENT** est composée d'une équipe qualifiée, professionnelle et dynamique ; avec une vingtaine d'éducateurs diplômés des licences (bac+3) et masters (bac+5) STAPS en activités physiques adaptées (APA). Il s'agit de la seule formation universitaire spécialisée dans les activités correctrices et préventives. L'éducateur en activités physiques adaptées intervient auprès de toute personne à besoins spécifiques (maladie chronique, handicap, personnes âgées etc..). L'éducateur en APA conçoit et encadre des activités physiques adaptées dans des perspectives de réadaptation, de prévention santé et/ou d'intégration sociale, par l'activité physique adaptée.

### UNE ÉQUIPE MOBILE ET FLEXIBLE

Nos interventions peuvent se dérouler au domicile des bénéficiaires, sur l'ensemble du territoire de l'Île-de-France afin de dispenser des séances individuelles ou collectives, ponctuellement ou plus régulièrement. Nos éducateurs en Activités Physiques Adaptées peuvent également se déplacer au sein des institutions (centres communaux d'action sociale, résidences seniors, centres sociaux, résidences autonomie, EHPAD, CLIC, foyers, etc...).

Le bien-être en institution est aujourd'hui un des facteurs clés du choix des seniors et de leur entourage lorsqu'ils choisissent un lieu de prise en charge.

### UN TRAVAIL SUR MESURE

Nous avons mis en place des programmes d'entraînements « Senior Activ' et Prévention » qui s'adaptent aux caractéristiques physiques, physiologiques et médicales du public Senior.

Lors de notre bilan personnalisé, nous adaptons au mieux nos programmes et notre matériel face aux attentes spécifiques des personnes suivies.

Nos cours s'orientent ainsi autour de 3 axes principaux que nous ajustons en fonction du niveau et des demandes de chacun(es) :

- Les exercices d'équilibre
- La préservation de la mobilité articulaire
- Le renforcement musculaire spécifique aux mouvements quotidiens

Nous avons également la volonté d'être toujours à l'écoute et nous accordons systématiquement un temps d'échange avec nos seniors, aidants, proches ou structures.

## NOS ACTIONS

Grâce à nos partenaires, nous proposons plusieurs ateliers d'activités physiques adaptées :


✓ **Les ateliers « Équilibre en mouvement »** 

En 2020, en raison de la crise sanitaire, les ateliers ont été organisés sous 3 formats : présentiel ou distanciel pur, ou mixte (présentiel et distanciel).

Pour les séances à distance, en visio-conférence : il y a 8 séances gratuites d'une heure, une par semaine, en fonction des disponibilités. Il s'agit d'un travail de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de la prévention des chutes ainsi que des conseils posturaux.

Toujours concernant les séances à distance, nous avons mis en place un nouvel outil : les consultations par téléphone comprenant 8 séances gratuites d'une heure, une ou deux par semaine, en fonction des disponibilités. Nous proposons 40-45 min de temps d'échange sur des sujets divers tels que la perte d'autonomie, l'alimentation et le sommeil, suivi de 15 à 20 min de pratique.

Pour les séances en présentiel : les groupes sont constitués de 10 bénéficiaires minimum, les groupes pouvant aller jusqu'à 12 bénéficiaires. Il s'agit d'une heure de conférence ayant pour but de présenter le PRIF, AS Mouvement, les ateliers mais aussi d'inciter les personnes à s'inscrire. Ensuite, 12 séances d'une heure sont proposées, une fois par semaine.

✓ **Les ateliers « Mémoire et Activité Physique Adaptée »** 

En 2020, nous avons intégré la Conférence des financeurs du Val-de-Marne (94), l'atelier proposé est le thème innovant : Mémoire et Activité Physique Adaptée.

Nous souhaitons toucher en priorité les personnes âgées vivants dans les quartiers populaires de la ville (QPV) et n'ayant pas accès à toutes les activités proposées aux seniors souvent payantes. L'équipe AS Mouvement a mis en place ces ateliers en présentiel ainsi qu'en distanciel, en proposant 10 séances gratuites d'une heure.

En présentiel : 10 séances collectives réunissant 8 à 10 personnes sont prévus. La première séance est consacrée à la présentation de l'atelier et des séances à venir, mais aussi à la passation de tests physiques et cognitifs.

En distanciel : 10 séances en visio-conférence de 6 à 8 personnes sont programmées.

Nous envoyons aux participants un questionnaire initial et final composé de 5 questions sur l'aspect physique et 5 questions sur l'aspect cognitif. Que ce soit en présentiel ou en distanciel, les séances sont adaptées à tous, des simplifications, des complexifications et des adaptations sont proposées pour que tout le monde puisse participer. Le but des séances est d'allier le travail physique et cognitif, par différentes sollicitations.

## NOS ACTIONS

### ✓ La mise en place de séances collectives et individuelles

Depuis 2016, nous travaillons avec le groupe Bien Vieillir, afin de proposer gratuitement des séances collectives ou individuelles d'activités physiques adaptées. Les séances collectives durent entre une heure et une heure et demi et les séances individuelles durent une heure.

Concernant les séances collectives, l'Éducateur en Activités Physiques Adaptées (EAPA) se déplace dans un gymnase ou une résidence et anime une séance réunissant 10 à 12 personnes. Il propose un échauffement, du renforcement musculaire, du travail d'équilibre, de la coordination ainsi que des parcours de motricité.

Pour les séances individuelles, l'Éducateur en Activités Physiques Adaptées se déplace au domicile de la personne et propose une prise en charge adaptée et personnalisée au profil du bénéficiaire : un travail d'équilibre, de la marche et du renforcement musculaire est effectué.

Au cours de l'année 2020, concernant les séances collectives, les Éducateurs en Activités Physiques Adaptées se sont déplacés dans différents lieux et structures :

- Gymnase Lucien Dimet à Arcueil (94)
- Résidence Europe à Alfortville (94)
- Siège Bien-vieillir à Saint Maur (94)
- Résidence l'Avenir à Noisy-le-Sec (93)
- Résidence Georges Clemenceau à Noisy-le-Sec (93)
- Centre social la Lutèce à Valenton (94)
- Résidence des Courts Sillons à Villiers-sur-Marne (94)

### ✓ L'atelier « Équilibre en mouvement »

En 2020, nous avons coopéré avec Domitys, nos éducateurs ont pu dispenser l'atelier « Équilibre en Mouvement », financé par le PRIF dans les villes suivantes : Melun, Cergy, Le Chesnay, Paris Plaisance, Versailles, Villiers-sur-Marne et Villeneuve-Le-Roi.



## NOS PARTENAIRES

Nous avons l'honneur de compter sur plusieurs partenaires qu'ils soient financiers, logistiques ou sociales. Un grand merci pour leur soutien sans faille.

Nous sommes un opérateur du groupement **PRIF** (Prévention Retraite Île-de-France), depuis 2019. Plus explicitement, le PRIF nous finance pour mettre en place gratuitement des **ateliers « l'équilibre en mouvement »** auprès des personnes retraitées dans toute l'Île-de-France.

L'objectif du PRIF est de sensibiliser un maximum de personnes, sur la prévention du vieillissement et le bien vieillir. « Le PRIF est un acteur majeur de la prévention sur l'espace francilien. Notre collaboration nous permet, fort de l'ensemble des activités proposées, d'orienter nos partenaires en fonction des thématiques souhaitées. Les intervenants experts dispensent des ateliers qui regroupent des thématiques complémentaires sur la retraite. Ainsi, les retraités franciliens disposent d'un parcours prévention exhaustif qui correspond à nos valeurs ». Victor Carrière et Arthur Sene, Co-fondateurs d'AS Mouvement.

**La conférence des financeurs** est l'un des dispositifs importants institués par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015. Elle s'inscrit dans le cadre général de la politique de prévention de la perte d'autonomie et des chutes des personnes âgées. Nous avons répondu à l'appel à projet de la conférence des financeurs du Val-de-Marne (94) et nous avons proposé un thème innovant : **Mémoire et Activité Physique Adaptée**. Notre projet a été retenu et nous avons, par la suite, reçu un financement afin de mettre en place gratuitement ces ateliers. Avec ce projet, nous avons la volonté de toucher en priorité les personnes âgées vivants dans les quartiers populaires de la ville et n'ayant pas accès à toutes les activités proposées aux seniors, souvent payantes.

Le **groupe Bien-Vieillir** s'est fixé pour mission principale de permettre aux personnes fragilisées de rester à domicile en garantissant une qualité de vie selon ses habitudes quotidiennes. Le droit à l'autonomie et à la dignité sont les valeurs fondatrices du groupement Bien Vieillir en Île-de-France qui s'appuie également sur la définition internationale de la santé selon l'OMS. C'est pour cette raison que nous collaborons avec eux depuis 2016 (avant la création de AS Mouvement), afin de proposer gratuitement des séances collectives ou individuelles d'activités physiques adaptées.

Le **groupe Domitys** compte plus de 140 Résidences Services Seniors partout en France. Domitys contribue à améliorer le repérage des personnes âgées en situation d'isolement social pour ainsi, améliorer la qualité de vie des résidents. AS Mouvement détient les mêmes valeurs et objectifs, c'est pourquoi nous avons coopéré avec le groupe Domitys.

Le groupe **Cogedim Club** propose un large choix de logements en Résidences Seniors, sur le territoire national. Les résidences du groupe Cogedim Club ont pour objectif d'aider les seniors à préserver leur santé en conservant leur autonomie.

En 2020, nous avons coopéré avec Cogedim Club pour l'atelier l'équilibre en mouvement, financé par le PRIF dans les villes de Paris 16 et Massy.



---

## QUELQUES CHIFFRES DE L'ACTIVITÉ 2020

---



**500** personnes par semaine, sont suivis par notre équipe, sur l'ensemble du territoire de l'Île-de-France.

**300** heures par mois, en moyenne, ont été consacrées à la prise en charge de nos bénéficiaires, sur l'année 2020.

Sur l'année 2020, plus de **40** communes ont été touchées par l'ensemble de nos éducateurs en Activités Physiques Adaptées, en l'Île-de-France.

Les bénéficiaires que nous prenons en charge ont entre **59** et **96** ans.

## QUELQUES CHIFFRES DE L'ACTIVITÉ 2020



En 2020, nous avons collaboré avec le PRIF pour l'atelier « Équilibre en Mouvement ».

**25** ateliers ont été réalisés :

- 9 ateliers en présentiel
- 7 ateliers en distanciel
- 9 ateliers en mixte



En 2020, avec la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne :

**2** ateliers ont été réalisés en distanciel, via Zoom, soit 12 personnes, avec la commune de Maisons-Alfort.



En 2020, en partenariat avec le groupe Bien Vieillir :

**30** personnes ont été pris en charge individuellement.



En 2020, dans **7** villes, nous avons collaboré avec DOMITYS pour l'atelier « Équilibre en Mouvement » financé par le PRIF.



En 2020, dans **2** villes, nous avons collaboré avec COGEDIM CLUB pour l'atelier « Équilibre en Mouvement » financé par le PRIF.

---

## PERSPECTIVES 2021

---

Malgré la crise sanitaire, nous avons su nous adapter de manière prompte et efficace en développant nos activités auprès des personnes âgées et des personnes fragiles susceptibles de présenter toute sorte de handicap, physique ou psychique. En effet, face aux contraintes de cette crise sanitaire qui restreint les possibilités de pratiques d'activité physique et de déplacements, les séances en distanciel se sont fortement développées au sein de AS Mouvement.

Nous poursuivrons les efforts fournis au sein des institutions concernant le suivi et l'accompagnement des bénéficiaires grâce aux bienfaits de l'activité physique adaptée et de la personnalisation de séances en fonction du profil de chacun(e).

AS Mouvement souhaite agir dans la continuité des actions 2020, développer le parcours de prévention des personnes fragiles sur l'espace francilien, évaluer et répondre à la perte des capacités physiques, fonctionnelles, psychiques et sociales en s'appuyant sur les compétences de nos éducateurs en activité physique adaptée.

L'implication et l'intégration de AS Mouvement dans la prise en charge du financement de l'activité physique adaptée en lien avec les dispositifs existants facilitent la pérennisation des actions pour les habitants des communes éloignées de la pratique d'une activité physique encadrée. Le but étant de permettre aux personnes issues de ces territoires carencés d'avoir accès à une activité répondant à leurs capacités physiques et leurs zones d'habitation.

En 2021, nous poursuivrons la proposition de séances en distanciel et de consultations par téléphone afin de s'adapter au mieux à la situation actuelle mais aussi, de continuer à satisfaire de la meilleure manière possible nos bénéficiaires.

De plus, de nouveaux projets sont en préparation pour l'année à venir : l'organisation de nouveaux ateliers en distanciel, des journées destinées aux personnes âgées avec des activités physiques et cognitives. Les objectifs recherchés sont d'une part le changement d'environnement mais aussi, la lutte contre l'isolement dû à cette situation difficile et la lutte contre la sédentarité. Par la suite, en fonction de la satisfaction des bénéficiaires, nous planifierons des séjours plus longs, sous forme de week-end, dans l'intention de promouvoir l'activité physique.

---

## CONTACTS

---

Adresse : 22 rue Ernest de la Tour, Orly



### Si vous souhaitez obtenir plus d'informations :



adresse mail : [contact@asmouvement.fr](mailto:contact@asmouvement.fr)



07.60.35.87.66

### Si vous souhaitez nous soutenir :



Site internet : <https://www.asmovement.fr>



Linkedin : AS Mouvement



Youtube : AS Mouvement



Instagram : AS Mouvement

---