

## Axe n°1 :

Lutter contre la  
dépendance et la perte  
d'autonomie

### CONTEXTE

La **population midi-pyrénéenne est plutôt âgée**. 18,9% de la population de la région est âgée de 65 ans et + contre 16,3% de la population française dans son ensemble (INSEE, 2007). Et cette population de personnes âgées est en croissance : les projections pour 2040 portent à 27,2% la part de la population midi-pyrénéenne âgée de 65 ans et + (contre 25,6% pour l'ensemble de la population française).

L'enjeu, tant économique que de santé publique, est de **préserver l'autonomie de ces personnes âgées**. A ce titre, les travaux du Gérontopôle de Toulouse sont très en pointe. Ils portent notamment sur la prévention de la dépendance et l'évaluation de la **fragilité** des personnes âgées.

Sur la base de ces travaux, les personnes âgées peuvent être classées en trois catégories : robustes, fragiles et dépendantes. Près de 40% des personnes de 65 ans et + présentent des signes de pré-fragilité et de fragilité. Or **cet état est réversible** (contrairement à la dépendance). **L'action auprès des personnes âgées « robustes » et « fragiles » se révèle donc essentielle pour préserver leur autonomie** et les activités physiques et sportives ont leur rôle à jouer puisque leurs bienfaits sont avérés tant en termes de santé que de socialisation.

### ACTEURS ENGAGÉS

#### Responsables du suivi

ARS, DRJSCS

#### Promoteurs de l'action

ASEPT, CARSAT, Ligues et Comités  
Sportifs Régionaux

#### Partenaires associés

Associations sportives, Collectivités  
Territoriales, efFORMip...

### OBJECTIFS

- ◆ Développer des **offres de pratique adaptées** aux différents types de personnes âgées (PA) : PA sportives (avec comme objectif de les garder au sein des clubs) et PA éloignées de la pratique (avec pour objectif de les amener au sein des clubs).
- ◆ Permettre aux **PA « robustes »** de rester physiquement actives grâce à des offres d'APS adaptées et des programmes attractifs.
- ◆ Proposer aux **PA « fragiles »** des programmes adaptés pour préserver leur autonomie (adaptation en cours des programmes de prévention des chutes).
- ◆ S'appuyer sur les réseaux des **collectivités territoriales** et favoriser le développement des relations entre ces réseaux et les acteurs « sport santé ».

### INDICATEURS

Nombre de licences sportives  
des + de 65 ans

Nombre de structures  
associatives proposant des  
offres d'activités spécifiques  
pour les personnes âgées

### ACTIONS

- ◆ Programmes de **prévention des chutes** et de maintien de l'autonomie : PIED (Sports pour Tous), ateliers équilibre (CARSAT, EPGV et ASEPT), programmes Siel Bleu...
- ◆ Programmes et ateliers de stimulation et d'entraînement des **fonctions cognitives** par des activités physiques : ateliers Gym'Mémoire (ASEPT et EPGV), séances Gym'Autonomie (EPGV), programme PEPS Eurêka (ASEPT), Ateliers Mémoire (CARSAT)...
- ◆ Offres de pratique adaptées et **programmes spécifiques** dans les clubs sportifs. Exemples de programmes :
  - ↳ « Gym Séniors » du Comité Régional de Gymnastique (maintien et développement du volume musculaire et prévention des chutes),
  - ↳ « Acti'Gym Séniors » de l'EPGV (conservation du capital santé).
  - ↳ Programme du CR de la Retraite Sportive (conférences et séquences d'APS)
  - ↳ Programme de formation et de sensibilisation de l'UFOLEP

2014 2015 2016

