

HOPE TEAM EAST
Vivre son Défi



#BEOPTIMIST

RAPPORT D'ACTIVITÉ

SAISON 6

Autrices du rapport d'activité 2022

Mathilde Caron, salariée de l'association depuis septembre 2021 en tant que Coordinatrice Sport Santé, attachée aux tâches opérationnelles, de sensibilisation et de coordination ainsi que Lynda Fiel, coordinatrice générale attachée aux tâches administratives, financières, de coordination et de développement de l'association.

Date de production : 2022

☀️ SENSIBILISATION *Nos actions de préventions primaires*

Cette année Cap en Rose a rassemblé environ **1 400 participants** tous vêtus de rose afin de soutenir le dépistage du cancer du sein. Le DéfiDAY a comptabilisé **250 enfants et parents** lors d'une journée sous la thématique des défis sportifs.

L'association Hope Team East s'est rendu également sur **une vingtaine d'évènements** Grand Public afin de faire connaître ses actions et la cause qu'elle soutient.



☀️ L'ACCOMPAGNEMENT *Nos optimist et super optimist*



Lors de la saison 5, **38 défis** ont été réalisés avec un accompagnement alliant préparation physique et préparation mentale. L'équipe Hope Team East compte **20 professionnels diplômés** et plus d'une cinquantaine de bénévoles.

Nous avons également réalisé le premier défi Super Optimist avec **Mélany** lors de la traversée du port d'Hendaye en Paddle Bord.

☀️ LA MAISON SPORT SANTÉ *Air Sport Santé*

C'est en collaboration avec la Communauté de Communes Marenne Adour Côte-Sud (MACS) que nous avons le plaisir d'être labélisé en janvier 2022 **Maison Sport Santé**. L'association crée un volet **Air Sport Santé** afin d'accompagner toutes personnes atteintes d'une maladie chronique et/ou sédentaire. Grâce à des **évaluations physiques et motivationnelles** Air Sport Santé suivra durant 12 mois après une orientation adaptée aux besoins de chacun.



TABLES DES MATIÈRES

I. Présentation de l'association	1
1. Un concept innovant	1
2. Le constat : un besoin identifié	2
3. Nos objectifs	2
4. Le bureau	3
5. Professionnels, bénévoles et comité de pilotage	3
6. Territoire d'action : des Landes aux Pyrénées Atlantiques	4
7. Nos missions	4
A. Sensibiliser	5
B. Accompagner	9
II. Perceptives pour la saison 6 : 2022/2023	1
	2

I. PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

Créée en 2015, l'association Hope Team East a pour vocation d'offrir une pratique d'une activité physique régulière et du sport bien être encadrée et adaptée à chacun lorsque celui-ci est en cours ou fin de traitement d'une maladie chronique. Nous souhaitons rendre la pratique accessible au plus grand nombre tout en intégrant le réseau Sport-Santé, le corps médical et la volonté du bénéficiaire et de son entourage

*"Seul, on va plus vite,
ensemble on va plus loin"*

1. UN CONCEPT INNOVANT



Ce projet innovant dans le secteur de la prévention de la santé dans le cancer s'appuie sur des rapports Inserm et des études scientifiques robustes qui mettent en évidence d'une part les bénéfices induits par la pratique d'une activité physique régulière sur la qualité de vie (l'anxiété et les douleurs, la fatigue) et sur l'autonomie des patients pendant et après le traitement d'un cancer (amélioration des capacités fonctionnelle telle que l'endurance, la force, la tolérance à l'effort ; diminution des risques de décès).

Cette littérature rapporte les répercussions négatives du cancer sur la motivation, l'estime de soi, la perception de compétences qui peuvent conduire à l'augmentation de comportements sédentaires et un retrait social et ce, dès l'annonce du diagnostic. Ainsi, la force majeure du projet porté par Hope Team East est d'associer un programme de préparation mentale à un programme d'activité physique et sportif personnalisé afin de garantir l'assiduité, la durabilité de l'investissement et l'autonomie des bénéficiaires et de leur entourage dans leurs pratiques.



L'objectif fondamental est de favoriser l'intégration d'une activité physique dans la vie quotidienne des bénéficiaires en éduquant, sensibilisant l'entourage proche et plus éloigné des patients et en pratiquant.

L'objectif fondamental est de favoriser l'intégration d'une activité physique dans la vie quotidienne des bénéficiaires en éduquant, sensibilisant l'entourage proche et plus éloigné des patients et en pratiquant.

Ce projet est :

✓ Basé sur les solutions proposées aux sportifs de haut niveau, nous apporterons :

Un objectif final/challenge à atteindre basé sur le souhait du patient et l'objectivité du corps médical (participer à une course ou compétition sportive, réaliser un exploit en famille tel qu'un sommet ou une distance.

Un programme adapté à chaque patient et son environnement encadré par un coach diplômé

Des conseils sur les techniques de bien-être par la préparation mentale (avec un psychologue du sport), le yoga, ou autres techniques reconnues et dispensées par un professionnel

✓ Soutenu par un comité d'experts composé de : médecins & spécialistes en oncologie, professionnels diplômés dans différentes pratiques sportives, sportifs de haut niveau, psychologue du sport.

2. LE CONSTAT : UN BESOIN IDENTIFIÉ

Les cancers touchent 1 homme sur 2 et 1 femme sur 3.

Les maladies chroniques représentent 63 % des décès, 29 % des moins de 60 ans, 50 % des femmes.

Des objectifs communs qui sont inscrits dans La stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030

Un accompagnement adapté sur le long terme par l'activité physique et sportive faible voire inexistant

Entre 2010 et 2018, le nombre de nouveaux cas de cancer a augmenté de 6 060 chez l'homme et de 23 053 chez la femme, mais le taux d'incidence standardisé a baissé chez les hommes (-1,4 %) et tend à se stabiliser chez les femmes (+0,7 %).

Chez les enfants et les adolescents, le cancer touche chaque année, en moyenne, 2 200 nouvelles personnes (1 780 chez les moins de 15 ans et 406 chez les adolescents de 15 à 19 ans en 2015).

3. NOS OBJECTIFS

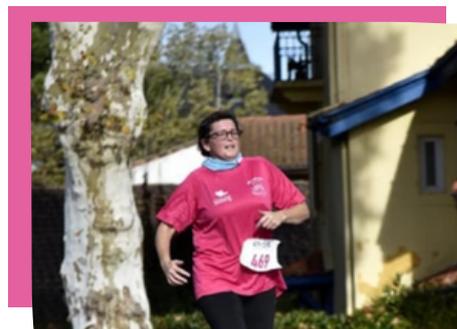
Accompagner les personnes en cours et/ou fin de traitement d'un cancer dans la réalisation d'un défi sportif à partir d'une préparation physique et mentale :

✓ Sensibiliser et éduquer le plus grand nombre aux actions de prévention de la santé et du bien-être par l'activité physique et le sport.

✓ Fédérer les acteurs du territoire et collaborer avec eux sur notre projet associatif et solidaire.

✓ Innover dans le secteur de la prévention de la santé en faveur de la pratique régulière de l'activité physique et de son suivi avec les acteurs forts du secteur de la santé et du sport (observatoire de santé, innovation numérique, recherche médicale)

Ce projet s'inscrit dans la dynamique nationale à travers le développement des réseaux sport santé pour tous.



4. LE BUREAU

Présidente : Stéphanie BARNEIX
Vice Président : Dr Patrick JOYEUX
Trésorière : Leslie CALVET
Secrétaire : Carine DUMERCQ
Vice secrétaire : Lynda FIEL

Nous sommes une association loi 1901, avec un bureau et un conseil d'administration. Tous les patients qui prennent part au projet deviennent adhérents de l'association. Ils seront donc invités à participer à l'assemblée générale annuelle et à prendre part aux orientations et décisions liées aux actions de l'association Hope Team East.

5. PROFESSIONNELS BÉNÉVOLES ET UN COMITÉ DE PILOTAGE

L'association HOPE TEAM EAST compte à l'heure actuelle de nombreux bénévoles qui assistent les actions d'accompagnement et de sensibilisation : il y a différentes commissions de bénévoles, c'est-à-dire :

- ✓ L'accompagnement des adhérents en préparation physique et mentale : 18 bénévoles
- ✓ Le soutien lors de manifestations, d'évènements, d'aide à la vie associative : 30 bénévoles
- ✓ La communication : 5 bénévoles
- ✓ Le comité de pilotage : 40 bénévoles.

Les missions principales qu'ils leur sont attribuées dans l'association sont en adéquation avec leurs compétences et leurs parcours professionnels (préparateur physique, préparateur mental, rééducateur, éducateur, gestion de projet) Un conseil d'administration a été mis en place pour :

- Permettre le bon suivi des actions sport, santé intégrer réellement le réseau sport et santé pour mieux identifier les besoins et adapter nos offres.
- Permettre un meilleur suivi des adhérents grâce aux échanges si besoin avec les équipes d'accompagnement hospitalières
- Permettre de renforcer les équipes de professionnels bénévoles intervenant dans l'association (conférence, sensibilisation aux pathologies, sensibilisation sur l'engagement auprès de patient atteint d'une maladie chronique)

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022

Patrick JOYEUX Chirurgien gynécologue oncologue – Bayonne Clinique Belharra

Lionel TIREFORT Directeur Clinique Ramsay Santé – La Rochelle

Alexandra LUX Sportive de l'extrême

Maité BECERRO HALLARD Médecin responsable du centre de coordination en oncologie des Landes.

Stéphanie BARNEIX Présidente de l'association – Sportive de l'extrême – chargée de mission au syndicat mixte de gestion des baignades landaises

Patricia HERMANT TAULET Cardiologue, médecin du sport MACS

Lionel GALEY Kinésithérapeute Ostéopathe à Peyrehorade

Philippe NGUYEN Médecin du sport CH Côte Basque – Responsable UTAPS

Philippe COURTESEYRRE Direction Education culture – sports MACS – CC Landes

Florent BRARD Ancien cycliste professionnel

Pascal PINSOLLE Educateur office municipal des sports Capbreton

Julie GILLOT Rédactrice indépendante en communication éditoriale

Magali COLOMES Attaché d'enseignement de recherche et de formation en biologie et biotechnologies santé environnement – Enseignement supérieur

Stéphanie CASTANDET Accompagnatrice stratégique

Julien BOURRELIER Ingénieur Chercheur Sport – Santé

6. TERRITOIRE D'ACTION : DES LANDES ET PYRÉNÉES ATLANTIQUES

En dehors de la limite qui concerne les communes des départements des Landes et des Pyrénées Atlantiques, le rayonnement du projet n'a pas de limite géographique. En effet, le recrutement des participants au projet d'accompagnement est réalisé à partir du centre de coordination en Cancérologie des Landes et des Pyrénées Atlantiques regroupant les partenaires hospitaliers et plus précisément les services d'oncologie. Les personnes suivies dans les centres hospitaliers de Dax, de Mont de Marsan et de Bayonne ainsi que la Clinique Jean Le Bon à Dax et la clinique Belharra à Bayonne sont informés et pouvant être potentiellement inclus dans l'association Hope Team East. Nous pouvons considérer que le projet est intégré dans le milieu rural dans 8 l'intégralité de ses actions de prévention. Il est question également des communes péri-urbaines et urbaines mais sans que celles-ci soient les cibles exclusives du projet.

TERRITOIRE D'INTERVENTION HOPE TEAM EAST



- 📍 Lieu d'habitation des adhérents à l'accompagnement Adulte
- 📍 Lieu d'habitation des adhérents à l'accompagnement Enfant
- 📍 Lieu d'habitation et d'intervention des préparateurs
- 🏥 Centres Hospitalier et cliniques partenaires

7. NOS MISSIONS

Mission de sensibilisation :

- Organisation de conférences avec des experts dans des lieux spécialisés
- Création d'une mallette pédagogique pour la prévention primaire dans les écoles
- Organisation de deux évènements sportifs axé sur la sensibilisation du Sport Santé

Mission d'accompagnement :

- Création d'un collectif de 38 adhérents réunis d'octobre à juin durant des séances collectives sur l'ensemble du territoire d'intervention des Landes et du Pays Basques : les séances proposées par nos 18 préparateurs physiques et mentaux.
- Réalisation et accomplissement d'un défi sportif par chaque adhérent de l'association en fin de saison
- Mise en place d'un suivi personnalisé mensuel comprenant une séance individuelle en présentiel par mois ainsi qu'un accompagnement en distanciel hebdomadaire sur le programme sportif adapté.
- Accompagnements des premiers Super Optimist sur l'accompagnement enfant
- Organisation de journées ou demi-journées Optimistes qui regroupent notre équipe Hope Team East pendant l'année, tous les 2 mois environ afin de se retrouver autour d'une thématique bien être et une activité physique.

Mission d'innovation :

- Rayonnement dans les zones rurales : structuration et pérennisation de nos actions
- Rencontre des services pédiatriques et installation des parcours et bulles Hope Team East, un nouvel outil de santé innovant permettant d'intégrer l'activité physique adaptée au plus près des enfants et des adolescents lors des traitements.

Cette mission correspond à la mise en place d'actions d'informations et de communication sur les bienfaits du sport et de l'activité physique pendant et après les phases de traitement du cancer ou d'une maladie chronique pour « mieux vivre » la maladie. De nombreux temps forts sont proposés tout au long de la saison.

Durant la saison 2021 - 2022, nous avons pu retrouver les plaisirs du collectif en présentiel, le retour vers la pratique en extérieur et le bonheur de partager une séance ensemble. Ces nouvelles directives nous ont permis de reprendre nos actions de sensibilisation comme les évènements sportifs Cap en Rose, axé sur la sensibilisation au cancer du sein ainsi que le Défi Day organisé pour sensibiliser les enfants à la pratique d'une activité physique en famille. Ces évènements nous permettent d'introduire petit à petit des notions de bien être en sollicitant différents acteurs comme des spécialités de la nutrition, du bien être mental, des professeurs de yoga etc, un panel de pratique complémentaires pour un équilibre de vie sain.

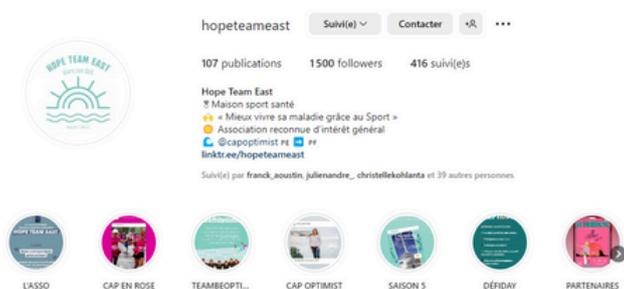
A. SENSIBILISER JOURNÉE DE LANCEMENT

Lors de cette soirée de lancement, l'ensemble des professionnels intervenants, du secteur hospitalier, les futurs bénévoles, Optimists ainsi que les bénéficiaires de la saison précédente sont réunis pour une soirée de présentation et d'échanges sur la nouvelle saison Hope Team East le jeudi 16 septembre 2021 dans une salle de séminaire du Camping Natureo à Seignosse.

La présentation de la nouvelle saison est assurée par les deux co-fondatrices Stéphanie GEYER BARNEIX, Alexandra ARMAND LE MOUËL ainsi que Julien BOURRELIER, bénévole actif depuis des années. Le contenu de cette réunion de rentrée est orienté sur le sujet du Sport, de l'activité physique pendant les traitements des maladies chroniques, la notion de défi et les témoignages des années précédentes. Elle permet également de présenter les actions de la saison à venir afin d'avoir une vision globale de la saison et ainsi se projeter ensemble sur les mois à venir. Les futurs adhérents et les anciens profitent de cette soirée pour échanger et partager sur leur ambition sportive. Une journée dans le Nord des Landes a également été organisée afin de présenter l'association sur ce secteur et mettre en avant les actions Hope Team East. Une opportunité pour les adhérents de raconter leur expérience aux nouveaux adhérents. Nous avons également profité de cette journée pour réaliser une activité de marche nordique.



LA CRÉATION D'UNE STRATÉGIE DE COMMUNICATION UN INSTAGRAM HARMONIEUX



Nous retrouvons sur cette page, première vitrine de l'association toutes les actualités Hope Team East, des conseils de nutrition, de bien être et sportive. C'est un lieu de partage de témoignage, d'encouragement et d'émotions. La régularité des publications et l'alimentation des "stories" maintiennent le lien entre les internautes et la vie de l'association, l'objectif étant de faire connaître les actions et ouvrir notre accompagnement aux plus grands nombres de personnes.

Capbreton

HOPE TEAM EAST

DIMANCHE 02 OCTOBRE 2022

CAP EN ROSE

MARCHE & COURSE SOLIDAIRES CONTRE LE CANCER

10 KM COURSE // 5 KM MARCHÉ OU COURSE // 1 KM COURSE DES PÉCHOUNETS (GRATUIT)

DÉPART DEVANT LES HALLES (MARCHÉ COUVERT DE CAPBRETON)

TARIF : 12€ INSCRIPTION EN LIGNE SUR WWW.PB-ORGANISATION.COM

WWW.CAPENROSE.FR f CAPENROSE

TOUS LES BÉNÉFICES RECOLTÉS SERONT REVERSÉS À L'ASSOCIATION « HOPE TEAM EAST »

En partenariat avec la ville de Capbreton, de nombreux commerçants, les acteurs de la santé et du sport, la cinquième édition de Cap en Rose s'est déroulée durant une période où la crise sanitaire a affecté les rassemblements grand public. Afin d'anticiper l'interdiction des regroupements, cette édition a dans un premier temps été organisée en virtuel comme l'année précédente mais au vu des conditions favorables, exceptée le temps pluvieux, l'association a fait le choix d'ouvrir la course avec un événement en petit collectif afin de découvrir le parcours 2021. Au cours du mois d'octobre les restrictions se sont atténuées et le 31 octobre, Cap en Rose a pu être organisé en présentiel, sous le soleil d'automne. Un village rassemble des acteurs de la santé et de prévention autour de la thématique du cancer du sein.

Parallèlement à ces ambitions de soutenir la lutte contre le cancer du sein, la course solidaire Cap en Rose est un excellent moyen de communication et de sensibilisation sur les intérêts de l'activité physique adaptée tout au long des traitements et après le cancer. La présence de nos adhérentes et de nos adhérents est un atout majeur dans la crédibilité de nos actions, leurs parcours témoignent de leur expérience de vie.

LE DÉFI DAY :

Organisé le 12 juin 2022 aux halles Le Penon à Seignosse, c'est un événement unique et solidaire qui rassemble toutes générations confondues. Le Défi Day est un événement familial ouvert à tous ! Nous proposons lors de cette journée 3 défis sportifs qui permettront à chacun de participer :

Au programme :

- 8h30 une randonnée en VTT de 10 kms ou 20 km (non chronométrée)
- 11h00 = une course type trail de 10 kms (chronométrée)
- 11h05 = 1 course ou une marche solidaire de 6 kms (non chronométrée)

En plus de ces épreuves sportives, un village rassemble de nombreux défis a été installé derrière les Halles du Penon. Soit 6 défis pour petits et grands à réaliser en famille (rameur, slackline, basket, yoga, gym et parcours à l'aveugle). Un parcours qui permettra à chaque participant de se dépasser et de partager un moment convivial en famille ou entre amis pour une cause qui nous tient tous à cœur ! L'accès au village est gratuit.

Défi DAY

Cap sur ton défi !

LES JOURNÉES PARTENAIRES POUR OCTOBRE ROSE

- Octobre rose à Seignosse avec l'association
L'équipe Hope Team East était présente lors de cette journée afin de présenter ses actions au sein d'un événement local. La cause commune à tous les acteurs de cette journée a offert une harmonie en termes de sensibilisation sur le cancer du sein.
- Des actions ont également été menées lors des journées associatives par nos adhérents, fiers de représenter nos associations dans les quatre coins des Landes et du Pays Basque.



LES ÉVÉNEMENTS AU BÉNÉFICE DE HOPE TEAM EAST

En effet chaque année nous avons la chance de pouvoir bénéficier de la générosité des organisateurs d'événements qui font le choix de nous reverser les bénéfices de leurs actions sportives, ils participent également à la réalisation des défis en nous offrant des dossards destinés aux adhérents.



Raid CapWomen

Raid multisports 100 % Féminin



Journée Hope Team East	Thématiques et activités
18/12/2021	<p>Matinée : première intervention de notre préparateur mental afin de parler et échanger sur la détermination du défi et la place de la préparation globale dans sa réalisation.</p> <p>Midi : Repas convivial</p> <p>Après midi : Initiation au tango</p> <p>Lieu : Saint Paul lès Dax</p>
02/04/2022	<p>Cap Optimist / Hope Team East</p> <p>Matinée : Initiation au prône Paddle Board par les rameuses</p> <p>Midi : Buffet convivial</p> <p>Après midi : Échange entre les rameuses et les Optimist sur leur défis respectifs</p> <p>Lieu : Hossegor</p>
21/05/2022	<p>Matinée : Intervention en naturopathie par Elodie, sensibilisation au bien être par la nutrition, le mouvement et la méditation</p> <p>Midi : Pique Nique</p> <p>Après-midi : Initiation au canoë kayak avec l'association Courant Nature</p> <p>Lieu : Sainte Eulalie en Born</p>
02/07/2022	<p>Matin : Retour sur les défis réalisés dans la saison 5</p> <p>Midi : Repas offert par l'association</p> <p>Après midi : Initiation au Rugby Santé avec l'association des Rubies, l'intervention de la Fédération Française de Rugby ainsi que la présence de la joueuse internationale Koumiba Djossouvi</p>



DES DÉFIS SPORTIFS AUX COULEURS HOPE TEAM EAST LA LÉGENDAIRE SWIM AND RUN

Cette année encore, l'association Hope Team East a bénéficié de dossards à la Swim and Run de Hossegor afin de permettre à ses adhérents de participer à cette compétition. Mélany notre Super Optimist et Marion ont été chacune accompagnées par une rameuse Cap Optimist.



LES JOURNÉES AVEC LES SUPER OPTIMIST :

Cette saison s'est également ouverte à l'accompagnement des jeunes adolescents post traitement contre le cancer. Au cours de leur accompagnement, nous organisons des journées découvertes et rencontres avec les partenaires. Ces moments sont importants pour l'écosystème de l'association qui rassemble les adhérents, les professionnels et les partenaires.



B. ACCOMPAGNER

CONSTRUCTION ET COMMUNICATION DE NOTRE OFFRE

Les premières années nous ont permis de rendre compte des besoins des adhérents et d'adapter l'accompagnement. Actuellement, le suivi des adultes restent identique aux saisons précédentes. Les saisons s'enchaînent et nous continuons de nous améliorer afin d'offrir un accompagnement de qualité. Nous apprenons ensemble à adapter notre offre selon les publics accueillis et les attentions qu'il demande. Nous avons également choisi d'élargir nos accompagnements à l'ensemble des pathologies chroniques même si historiquement, les personnes atteintes du cancer sont plus présentes chez nos adhérents. Nous nous sommes également ouvert aux jeunes adolescents après leur traitement.

Les bases de l'accompagnement adultes restent identiques aux saisons précédentes avec le découpage de l'année en 3 temps et la réalisation des défis en fin de saison pour les adultes. Concernant les enfants il s'agit d'une saison plus courte sur 6 mois avec un accompagnement alliant séance individuel et séance découverte dans des associations partenaires afin de favoriser la réinsertion sociale.

Profit des adhérents

Pathologies :

Cancers	34
Sein	22
pancrea	1
Lymphome T	1
Carcinome	1
Colon	4
Sarcum	2
Testicule	1
Prostate	1
Poumon	1
dont presence de metastases	2
Autres maladies chroniques	3
Problemes cardiaques	2
Obesite/DT2	1

Soit 37 accompagnements, 34 personnes ayant un cancer et 3 personnes ayant une autre maladie chronique. Parmi ces 37 adhérents, 20 étaient encore en cours de traitement et 17 en rémission. Malheureusement cette année nous avons également connu un décès au sein de notre association.

- Moyen d'âge : 51 ans
- Nombre d'adhérents :

37 Optimist dont

- 4 hommes
- 33 femmes

LA SAISON 5 :



L'accompagnement et le suivi individuel des bénéficiaires comportent précisément :

- Des évaluations des capacités physiques et mentales ainsi que les comportements en lien avec la pratique régulière d'activité physique et/ou la sédentarité.
- Un accompagnement dans la définition du défi sportif individuel (préparation mentale et retour d'expérience de Stéphanie Barneix et des anciens bénéficiaires)
- L'attribution d'un éducateur sportif (selon le défi sportif choisi, disciplines sportives supports à la préparation, la localisation géographique, les préférences et affinités)
- Une planification et une programmation de séance d'activité physique selon les capacités, les besoins et les disponibilités du pratiquant
- A distance : Une préparation a réalisé à distance en autonomie
- Envoi hebdomadaire de 2 à 5 séances
- Objectifs hebdomadaires, mensuels, trimestriels selon l'éducateur
- Échange téléphonique ou par mail sans limite
- Suivi des performances par séance avec les retours fournis par le pratiquant à son éducateur référent (séance réalisée, km parcouru, vitesse moyenne, profil séance, fréquence cardiaque moyenne, perception de l'effort et de la douleur, etc...)
- En présentiel : un minimum d'une séance individuelle en présentiel par mois sur une ou plusieurs activités support à la préparation physique
- Mise en place de défis dans le DÉFI (des sorties spécifiques à mettre en place pour se mettre dans les conditions du défi avec des objectifs définis par l'équipe d'encadrement - participe à la préparation physique et mentale)
- L'utilisation d'un outil « carnet de suivi » permettant d'améliorer le lien entre le sportif, le préparateur physique et son professionnel de santé (médecin traitant ou spécialiste).
- Le Partage avec les experts SPORT : de faire bénéficier de parrainage pour des conseils à la préparation des défis par des sportifs experts et de haut niveau afin d'optimiser l'accompagnement.

LE RETOUR A LA NORMALE : UNE SAISON SOUS LE SIGNE DES RETROUVAILLES

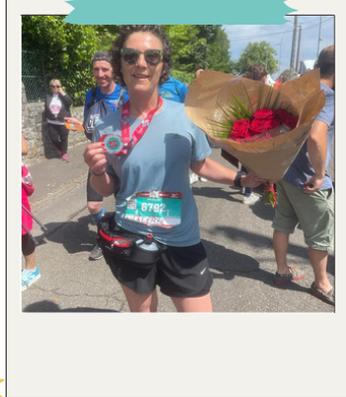
Contrairement au deux dernières années, la saison 6 a permis aux Optimists de se retrouver et de bénéficier de l'ensemble des cours collectifs et individuels en présentiel ainsi des journées Optimist fortement impactées les années précédentes. C'est environ 150 cours collectifs réalisés entre octobre et juin, 220 séances individuelles, 14 séances de préparations mentales, 4 journées Hope Team East sur l'ensemble du territoire des Landes et du Pays Basque. Du côté des jeunes Super Optimist, ils ont bénéficié d'environ 15 séances alliant découvertes et préparation physique et mentale au défi. Cette saison, deux jeunes iront au bout de leur parcours, notre troisième Super Optimist reporte son accompagnement à la saison prochaine dû à une reprise du traitement.

Les défis de la Saison 5 :

- Sur terre et mer :
- 2 Swim and Run
- 10 km en canoë et 10 km de marche sportive

- Sur ou dans l'eau :
- 1 Plongée sous marine + Haka sous l'eau
- 2 Canoë en rivière départ de Pissos
- 1 Canoë descendre La Leyre
- 2 Nage Saint Jean de Luz-Socoa
- 5 Défi CORSE AR
- 2 Kayak en binôme
- 2 Paddle Lac Hossegor
- 1 Wave ski

- Sur terre :
- 2 Parcours de Saint Jacques Compostelle
- 1 Semi marathon de Biarritz
- 2 100 km à vélo sur une journée
- 1 150 km sur 2 mois + 6 km de bonus !
- 1 Les trois couronnes - Randonnée pédestre
- 2 10 km de Soustons
- 1 CH Dax -Clinique Belharra en vélo, 63 km
- 1 Bootcamp - Mudgirl à Bordeaux
- 1 Vélo 12 km avec un vélo adapté
- 1 Cap Women Girl
- 2 Randonnée de la Rhune



Avant la saison : 29 personnes ont participé aux évaluations initiales.

Interprétation de l'estimation de la VO2 max :

- - 27 % Insuffisance aérobie de sévère à modéré
- - 34 % Déconditionné
- - 32 % Bonne capacité aérobie
- - 7% Très bonne capacité aérobie

Classification de l'indice de forme

- - 24 % Très en dessus de la moyenne
- - 38 % Un peu en dessous de la moyenne
- - 24 % Au niveau de la moyenne
- - 7 % Un peu au dessus de la moyenne
- - 7 % Très au dessus de la moyenne

Après la saison : 15 personnes ont réalisé les évaluations finales.

Interprétation de l'estimation de la VO2 max :

- - 20 % Insuffisance aérobie de sévère à modéré
- - 40 % Déconditionné
- - 40 % Bonne capacité aérobie

Classification de l'indice de forme

- - 40 % Très en dessus de la moyenne
- - 40 % Un peu en dessous de la moyenne
- - 14 % Au niveau de la moyenne
- - 6 % Un peu au dessus de la moyenne

Cette année nous avons également intégré des tests d'équilibre, de souplesse de hanche et d'épaule car ces évaluations rentrent dans le cadre des évaluations PEP'S (Prescription Exercice Physique) de la Nouvelle Aquitaine. Le bilan de l'année est satisfaisant dans l'ensemble, avec une augmentation générale des capacités aérobies et de l'indice de forme. Il est surtout remarquable une augmentation de la fréquence de pratique des adhérents, avec en moyenne 3 séances par mois.

II. PERSPECTIVES POUR LA SAISON 6 – 2022/2023

✓ AVEC LA FONDATION DE FRANCE, L'ACCOMPAGNEMENT CONTINU :

Les saisons se développent d'année en année avec de nouveaux adhérents, de nouveaux professionnels du sport et de la préparation mentale intègrent notre équipe d'accompagnateurs. Les spécialités de chacun apportent de nouvelles compétences dans l'association. Nous cherchons continuellement à approfondir et professionnaliser notre accompagnement avec des formations et des diplômes spécifiques aux activités physiques adaptées afin de répondre au mieux aux besoins des adhérents. Le territoire d'intervention est largement étendu, nous sommes toujours présents et actifs dans le secteur des du Sud et les Nord des Landes, au Pays Basque d'Anglet à Saint Jean de Luz ainsi que sur Dax et Mont de Marsan. Cette année nous avons élargi notre équipe jusqu'au Béarn afin de suivre un jeune du programme Super Optimist.

✓ UN NOUVEL ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ ET ADAPTABLE

Nous accueillons dans notre dispositif un public ayant des maladies chroniques depuis septembre 2019 en plus des patients suivis pour tous types de cancer, cette ouverture est toujours appréciée car elle permet également aux professionnels de différents secteurs médicaux de nous orienter leurs patients. Lorsqu'ils présentent une volonté de se dépasser au travers d'un défi sportif, les patients répondent à la dynamique de l'association. Cette diversité nous permet également d'être présent sur tout le territoire, Landes, Pays Basque en s'installant au cœur des discours des maisons de santé, des cabinets médicaux et des professionnels de la santé.

✓ CAP OPTIMIST : LA SUITE

Le grand projet mondial de la traversée du pacifique avance, il continue à rassembler des fonds pour l'association Hope Team East et son accompagnement adapté aux jeunes en cours et après leur traitement. En effet, après deux traversées tests, les 6 rameuses entament la dernière partie de leur préparation pour prendre le départ en janvier 2023. Jusque là elles ont permis à l'association d'avoir de nouveaux partenaires, tant financiers que institutionnels, ce large secteur d'intervention offre une plus grande visibilité à nos actions et permet d'augmenter l'impact en terme de prévention et de sensibilisation. Vecteur de Sport Santé, ce projet ouvre de nombreuses opportunités à l'association.

Les deux grands projets pour les enfants sont :

- Un programme pédagogique "un défi dans mon école" afin d'éduquer les enfants au sport santé (mise en place d'une mallette pédagogique accompagnant chaque classe sur 6 semaines à la réalisation d'un défi sportif collectif). La mallette est composée d'un document papier avec l'ensemble des séances, une clef USB, des bracelets, un diplôme par enfant, une plaque "un défi dans mon école". A ce jour, une centaine de mallettes seront réparties sur le territoire des Landes Pays Basque mais aussi dans le monde, à Tahiti et au Pérou dans un lycée français.
- Un programme "Super Optimist" visant à accompagner les enfants malades : accompagnement personnalisé entre 6 et 9 mois et mise en place d'équipements sportifs dans les établissements de santé.



✓ LES SUPER OPTIMIST

L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES ET DES ENFANTS

Depuis 5 ans nous accompagnons des adultes en cours et fin de traitement d'une maladie (cancer et autres maladies chroniques) dans la réalisation d'un défi sportif grâce à un programme de préparation physique et mentale alliant le collectif et le suivi individuel. Fort de cette expérience et à l'écoute de nos partenaires de la santé, il est apparu comme pertinent de proposer un accompagnement reposant sur des fondements similaires aux enfants et adolescents qui traversent, avec leur famille, la maladie.

Pour cette nouvelle saison nous souhaitons élargir nos missions et proposer notre accompagnement à un public plus jeune. De nos ambitions de répondre à ce besoin d'accompagnement des plus jeunes, il a été convenu, pour lancement de projet, de porter nos attentions et nos interventions auprès d'adolescents en fin de traitement d'un cancer et leur famille. L'objectif principal sera également l'accomplissement d'un défi sportif à la suite de plusieurs mois d'accompagnement, de préparation physique et mentale, individuel et collectif notamment avec les membres de leur famille et amis. A travers ce programme individualisé, il est question tout particulièrement de reprise de confiance en soi, de réinsertion sociale et sportive, de découverte et de prise de plaisir par l'accomplissement d'un défi et la pratique d'une activité physique et sportive régulière et adaptée.

Durant la saison 5, nous avons accompagné 3 jeunes, âgés de 16 à 18 ans, Mélyny, Edgar et Célia. Encore dans une phase d'expérimentation durant laquelle nous cherchons à ajuster les interventions et la présence de l'association au plus près des besoins des jeunes. En quelques chiffres, nos jeunes ont réalisé une quarantaine de séances de préparation physique, à chacun 5 séances de préparation mentale et ils ont également découvert divers sports tels que le ski, l'escalade, le golf, le crossfit, l'équitation ou encore la relaxation. Malheureusement, un seul défi à pu être réalisé, celui de Mélyny car une de nos jeunes a repris les traitements et le second doit mettre l'activité physique entre parenthèses le temps d'un rétablissement.



L'ÉQUIPEMENT DES CENTRES HOSPITALIERS

La seconde action menée dans le cadre du programme Super Optimist est l'équipement des centres hospitaliers. A ce jour, le service pédiatrie du centre hospitalier Pellegrin de Bordeaux ainsi que le service de pédiatrie de Bayonne et l'association Entre Parenthèses bénéficient d'un totem Hope Team East. En perceptive nous travaillons sur l'équipement du service de l'hôpital de Mont de Marsan ainsi qu'à Papeete en Polynésie Française. Ces bulles (bulle mobile et bulle fixe) sont conçues pour égayer l'environnement de vie des enfants (affichage ludique et d'évasion), proposer des activités support aux mieux-être (jeux, parcours de mobilité, espace de détente...) et surtout être support aux soins de support basé sur les activités physiques adaptées et sportives (équipements adaptés à la mise en mouvement des enfants à partir de séances encadrées par des professionnels spécialisés présents dans les établissements).

Une sélection d'équipements additionnels viennent compléter les possibilités des activités pouvant être proposées dans les services pour l'encadrement de séance en activité physique adaptée. Il pourra être stocké directement dans la bulle mobile super-Optimist pour compléter les espaces de jeux et d'activité. Les équipements complémentaires sélectionnés sont : des tapis, un kit de jonglage, des jeux d'adresse, chamboule tout, curling intérieur, Jeux de motricité : briques de motricité, empreinte main pied, marquage au sol numéroté.

LES TOTEMS OPTIMISTS



LES PANNEAUX MURAUX



✓ LA NUMÉERISATION DE NOS OUTILS ET DES SUIVIS

Afin de s'améliorer et de rentrer dans une démarche d'expertise dans le secteur du Sport Santé, l'association s'équipe numériquement. Déjà en place depuis plusieurs saisons, l'application ES Sport Easy habituellement utilisée par les clubs sportifs, nous utilisons cet outil afin de communiquer le planning des séances ainsi que de communiquer en interne sur l'organisation avec les Optimists. Cependant pour cette nouvelle saison nous souhaitons nous professionnaliser en utilisant un logiciel "Goove" permettant de garantir la confidentialité des données des adhérents ainsi que la transmission des évaluations aux prescripteurs.



✓ LA MAISON SPORT SANTÉ : AIR SPORT SANTÉ, LANDES ATLANTIQUES SUD

Porté par l'association Hope Team East qui accompagne des personnes dans la prévention de la santé, le projet de devenir Maison Sport Santé devient alors la suite logique du développement de notre association. C'est avec le soutien de la communauté de commune Marenne Adour Côte Sud engagée dans le développement d'une politique de santé durable et active avec l'ensemble des acteurs que notre candidature a bénéficié d'un avis favorable. Déjà bien implantée dans le territoire, l'association cherche continuellement à se développer afin de répondre aux plus près aux besoins de la population. Inspirée par de nombreuses Maisons Sport Santé, elle souhaite se perfectionner afin de devenir un centre de ressources dans la thématique du Sport Santé. Pour ce faire, elle détermine quatre champs d'actions :

- L'accueil : Présente sur plusieurs communes de la communauté, notre présence physique deviendra un repère en Sport Santé
- L'information : cette première action vaste regroupe l'intégralité des missions d'information et de sensibilisation du grand public, des professionnels du sport et de la santé sur les questions de Sport Santé. Par divers biais de communication, l'information sera accessible à chacun.
- L'orientation : Pour toutes personnes bénéficiant d'une perception médicale, la maison sport santé évaluera puis orientera chaque personne selon ses besoins et ses capacités.
- L'accompagnement : Elle consiste à accompagner les associations, les communes et tous les acteurs dans leur conception de projet Sport Santé.



GRACE À NOS PARTENAIRES



+ ACCOMPAGNEMENT ADULTE : LES OPTIMITS



+ ACCOMPAGNEMENT ENFANT : LES SUPER OPTIMITS



+ AIR SPORT SANTE



+ CAP OPTIMIST

