



FONDATION  
BON SAUVEUR



## Bilan séjour Saint Lunaire 2024

*Du lundi 09/09/2024 au jeudi 12/09/2024*

**Encadrant** : ADEL Nathalie éducatrice spécialisée du FAM, Le GONIDEC Alwena, monitrice éducatrice du FAM et TURPIN Joris enseignant APA-s de la Fondation Bon Sauveur

**Destination** : Saint Lunaire, proche de Saint Malo.



Saint Lunaire est un endroit idéal pour la pratique d'activités physiques et nautiques.

Le GR34 propose de nombreux sentiers côtiers, ce site est l'occasion pour les résidents de se ressourcer et de s'évader grâce à la randonnée pédestre.



## Introduction :

Sport en Tête est une association française à vocation européenne, regroupant depuis les années 1950, les différents professionnels des établissements psychiatriques, formés en activité physique adaptée. Elle a pour objectif l'organisation et la promotion des activités physiques, corporelles et sportives, dans la perspective du soin en psychiatrie et de la santé mentale. Comme tel, et comme source d'activité psychothérapique, il entre pour le malade dans la logique du projet de soin personnalisé, et pour la structure soignante d'origine dans la logique du projet d'établissement.

En tant que représentant des activités physiques adaptées à la fondation Bon Sauveur, Monsieur CAROFF et moi-même participons régulièrement aux organisations de cette association.

A Laval, le 24 octobre 2024, je me présente à l'assemblée régionale Armor /Argoat de Sport en Tête afin de planifier et d'organiser des activités physiques adaptées avec cette association.

## Objectifs du séjour :

- Lutter contre les effets néfastes de la sédentarité
- Maintenir des acquis moteurs et garder le goût de l'effort
- Découvrir des activités nautiques
- Participer à des visites culturelles et patrimoniales
- Partager des moments de collectivité
- S'adapter à un nouvel environnement et respecter les règles

**Public ciblé :** 4 résidents sont éligibles à ce séjour.

Ces critères sont nécessaires à la participation du séjour :

- ✓ La capacité à exercer des activités physiques adaptées de manière régulière, sans difficulté physique majeur.
- ✓ Des comportements adaptés au séjour proposé
- ✓ Une capacité financière adéquat
- ✓ Un partage équitable de séjour parmi les résidents du FAM.

## Transport :

Nous avons utilisé un mini bus de 9 places (MAS 2). Ce mode de transport est intéressant pour ces séjours car il facilite les déplacements sur site. Il est bien identifié par les résidents et évite les angoisses liées aux trajets. Cependant, ce dernier est vieillissant et reste peu maniable.

## Hébergement/restauration :

Le trésorier de sport en tête et son adjoint les responsables du séjour, ont accueilli chaleureusement les 4 établissements venu du Grand Est, du Sud-Ouest, de Brest et de Bégard. Ces deux anciens infirmiers en psychiatrie actuellement à la retraite sont à l'écoute des résidents et s'adapte rapidement à notre public.

- Hébergement :

Le centre le Goulet peut accueillir jusqu'à 60 personnes, des groupes scolaires, des colonies de vacances et des séjours. Lors de cette semaine, chaque établissement avait son propre étage. Nous avons accès à trois chambres de 4 lits et une chambre de 2 lits, ce qui a permis une parfaite répartition. Une des chambres restait toujours fermée à clefs pour les traitements et les objets de valeurs, cette chambre comprend une armoire de sécurité et un frigo permettant de conserver certains traitements. Au fond du couloir, nous avons accès à 4 douches individuelles, accompagné des sanitaires.

- Restauration :

Ces temps de repas sont propices à l'échange entre tous les groupes, les notions de partage et d'autonomie y sont travaillées. Ils sont variés, équilibrés et de qualité. Les cuisiniers adaptent les horaires de service en fonction de notre programme.

## Les activités :

La météo a empêché la réalisation du programme initial. Nos responsables ont pu, par l'intermédiaire de l'association « Escale Bretagne » nous proposer de belles randonnées guidées, adaptées et rassurantes à Saint Briac, Saint Malo, Dinard et Saint Lunaire. Au cours du séjour nous avons effectué des sorties zodiac et bateau nous permettant la découverte du milieu marin puis des visites culturelles tel que de la demeure du corsaire à Saint Malo.

## Le financement :

L'éducatrice spécialisée du FAM a contacté l'ensemble des tuteurs de chaque résident afin de faire le point sur leur capacité à pouvoir financer le voyage, soit 285 euros par personne tout compris. Pour les professionnels la charge financière est couverte par leur service.

## Les points positifs du séjour :

Pour les résidents :

- ✓ Une prise de confiance et une meilleure estime de soi.  
Tous les résidents participent aux activités et apprennent à se fixer des limites par rapport à l'effort physique.
- ✓ De bons souvenirs (photos, événements, moments...)
- ✓ La continuité du travail menée par l'équipe soignante au foyer : le respect du cadre, des règles, de la personne et des tâches quotidiennes tel que l'hygiène...
- ✓ Un rapport qualité / prix très intéressant.

Pour le personnel :

- ✓ Diversifier les activités (environnement, horaires...)
- ✓ Découvrir les résidents dans un autre environnement et leur capacité d'adaptation.
- ✓ Permettre de nouvelles rencontres professionnelles et la découverte de divers fonctionnements.
- ✓ Représenter notre établissement et faire valoir ses valeurs.
- ✓ Acquérir de l'expérience.

## Conclusion :

Organisée et adaptée, l'association Sport en Tête nous a proposé un séjour riche en activités physiques et en émotions. Elle a répondu à nos attentes et nos objectifs.

Partenaire fort de la Fondation Bon Sauveur, Sport en tête nous permet l'accès à des programmes d'activités physiques adaptés enrichissants pour les patients/résidents.

L'objectif est d'accueillir les établissements du Grand Ouest à la Fondation Bon Sauveur afin de leur proposer une activité physique adaptée comme la randonnée pédestre.

En fonction des possibilités, nous souhaiterions réitérer ces séjours. Dans cette optique, il se pourrait que la présence du second enseignant APA-s soit bénéfique.