



# les éclaireurs du TOUR 2023

3 RÉGIONS ENGAGÉES : ÎLE-DE-FRANCE - OCCITANE - NOUVELLE-AQUITAINE

**MESURE D'IMPACT SOCIAL**  
Méthode et résultats des actions menées  
dans les établissements



## Réalisation

ReSanté-Vous - 18, rue Sophie Germain - 86000 Poitiers  
Mail : contact@resantevous.fr - Téléphone : 05 49 52 24 17

## Rédaction et mise en page

Directeurs de rédaction : Nicolas ROUMAGNE & Guy LE CHARPENTIER,  
Co-Fondateurs de ReSanté-Vous  
Mise en page et iconographie : Sylvain OLIVIER  
Crédits photos : AG2R LA MONDIALE, ReSanté-Vous, Sébastien BIGET,  
Oldyssey, Accueil de jour le Jardin d'Aloïs (St Nicolas de Balerne, 47),  
EHPAD Furtado Heine (Paris 14e, 75), EHPAD Péan (Paris 13e, 75),  
EHPAD Oustaù (Beaucaire, 30), EHPAD Jean Rostand (Sèvres, 92).

## Impression

Imprimerie Megatop - septembre 2024

## Contributions et Remerciements

L'ensemble de l'équipe organisatrice tient à remercier les 10 établissements qui ont participé à ce recueil de témoignages, nous permettant ainsi de réaliser cette étude : EHPAD Péan (Paris 13<sup>e</sup>, 75), EHPAD Jean Rostand (Sèvres, 92), EHPAD La Maison du Parc (Paris 13<sup>e</sup>, 75), EHPAD Furtado Heine (Paris 14<sup>e</sup>, 75), EHPAD Marie Saint Frai (Tarbes, 65), EHPAD La Pastourelle (Lourdes, 65), EHPAD Mathilde Laurent (Villeneuve-lès-Maguelones, 34), EHPAD Oustaù (Beaucaire, 30).

Merci également à l'équipe sponsoring, la 3DM et la direction des achats AG2R LA MONDIALE, Kinomax et Décathlon pour leur collaboration.

La mesure d'impact social des Éclaireurs du Tour 2023 a été réalisée avec la contribution et le soutien de Laure COSSOUL, Magalie DORAY, Aurélie BERTHELIN d'AG2R La Mondiale, des équipes de ReSanté-Vous ainsi que les équipes Action Sociale AG2R LA MONDIALE Agirc-Arrco île de France, Midi-Pyrénées, Languedoc Roussillon et Aquitaine.

# SOMMAIRE

## Préface ..... p.5

Écrite par Laure COSSOUL, Directrice opérationnelle  
Action Sociale AG2R Agirc-Arrco – AG2R LA MONDIALE

## Introduction ..... p.7

Écrite par Guy LE CHARPENTIER, co-fondateur de ReSanté-Vous

## Enjeux sociétaux ..... p.9

- Lutter contre la sédentarité
- Favoriser le lien social
- Combattre l'âgisme
- Rendre les EHPAD attractifs

## Présentation du projet les Éclaireurs du Tour ..... p.13

- Origine et antériorité
- Vision du projet "Les Éclaireurs du Tour"
- Activités de coordination et de formation réalisées
- Actions réalisées par chaque EHPAD pendant toute la durée du projet
- Les Éclaireurs du Tour en chiffres

## Contexte et méthodologie ..... p.21

- Définition : qu'est-ce que l'impact social ?
- Objectifs de la mesure d'impact social et calendrier
- Les entretiens réalisés

## Résultat & analyse de l'étude d'impact social ..... p.25

- Axe 1 : Lutter contre la sédentarité à travers une activité physique régulière
- Axe 2 : Améliorer la santé par l'estime de soi et l'épanouissement
- Axe 3 : Créer du lien et renforcer le sentiment d'appartenance
- Axe 4 : Changer les regards
- Axe 5 : Accompagner le transfert de compétences et l'autonomie

## Quelques mots sur l'édition 2024 ..... p.41

## Perspectives de l'aventure inter-générationnelle ..... p.43



## **Laure COSSOUL**

Directrice opérationnelle Action Sociale  
AG2R Agirc-Arrco – AG2R LA MONDIALE

## **PRÉFACE**

Écrite par Laure COSSOUL, Directrice opérationnelle  
Action Sociale AG2R Agirc-Arrco – AG2R LA MONDIALE

## **UN PARTENARIAT RÉUSSI**

AG2R LA MONDIALE, groupe des territoires, est engagé pour le bien vivre et le bien vieillir au quotidien, notamment au travers de son action sociale, incarnée par ses institutions de retraite complémentaire AG2R Agirc-Arrco et de prévoyance AG2R Prévoyance.

Nous tissons en permanence un maillage dense avec les acteurs sociaux concernés, notamment ceux de la Silver Economie. En effet, nous accompagnons des innovations sociales pour apporter des réponses appropriées et nous animons des écosystèmes territoriaux.

Les Éclaireurs du Tour, que nous avons co-construits avec notre partenaire ReSanté-Vous, illustrent parfaitement l'une de nos missions qui est d'accompagner l'avancée en âge à travers le lieu de vie. Ce projet va bien au-delà d'une simple activité physique, en incluant les personnels des 10 EHPAD concernés, les familles et aidants mais aussi en ouvrant les établissements sur l'extérieur.

Nous partageons avec ReSanté-Vous les valeurs d'inclusion et de solidarité qui sont les piliers de ce projet et qui sont partagées par l'ensemble des acteurs. Les Éclaireurs du Tour fédèrent autour de la même volonté de sortir de la sédentarité tout en créant du lien.

Riches de cette expérience, les établissements s'engagent à poursuivre l'aventure car des liens forts se sont créés. Un grand merci à nos équipes territoriales de l'action sociale et aussi aux collaborateurs de ReSanté-Vous, tous très impliqués.

Découvrez la mesure d'impact de ce projet qui permet d'en quantifier les effets et nous autorise à envisager toutes les potentialités de ce très beau projet.



### **Guy LE CHARPENTIER**

Co-fondateur et directeur associé  
de l'entreprise sociale ReSanté-Vous

## **INTRODUCTION**

Introduction écrite par Guy LE CHARPENTIER,  
co-fondateur de ReSanté-Vous

## **UNE MESURE D'IMPACT ÉCLAIRANTE**

*“Le sport a le pouvoir de changer le monde. Il a le pouvoir d’inspirer, il a le pouvoir de rassembler les gens d’une manière peu commune.”* Cette citation de Nelson MANDELA résonne profondément avec notre projet “Les Éclaireurs du Tour” (EDT) 2023. Chez ReSanté-Vous, nous avons pour mission de soutenir l’autonomie des personnes âgées et de prendre soin des relations humaines pour favoriser leur épanouissement. Depuis 2007, nous œuvrons à transformer le quotidien des résidents en EHPAD, renouvelant les pratiques et changeant les perceptions.

Les Éclaireurs du Tour incarnent cette vision. Inspiré par la majesté du Tour de France, ce défi mobilise résidents, professionnels et familles, prônant une approche active et partagée du bien-être. Né en Nouvelle-Aquitaine en 2019, ce projet s’est progressivement étendue nombreuses régions de France, grâce à un partenariat de confiance avec AG2R LA MONDIALE. Cette collaboration essentielle permet un déploiement humain et de proximité sur tout le territoire.

Ce livret témoigne des nombreux bienfaits des EDT : bien-être physique, cohésion sociale, relations intergénérationnelles et revalorisation des EHPAD. Grâce à notre formation à la mesure d’impact social suivie à Antropia ESSEC, nous avons pu réaliser un travail d’analyse approfondi guidé par Nicolas ROUMAGNE, Aurélie BERTHELIN et Magalie DORAY révélant les transformations positives des pratiques et des mentalités, et mettant en lumière les potentialités des résidents et la richesse de leurs interactions.

Les résultats sont probants : une véritable dynamique fédératrice émerge, où le vélo devient un vecteur de reconnexion au corps, au bien-être et à l’entourage. Vous découvrirez au fil de ces résultats comment un projet comme les EDT contribue à vitaliser une communauté EHPAD.

Ensemble, portons haut les valeurs de solidarité.



## Sédentarité, isolement, âgisme, rôle des aidants

Quels sont les différents facteurs qui influencent la vision que la société porte sur les personnes âgées aujourd'hui ? Quels sont les enjeux qui y sont associés ?

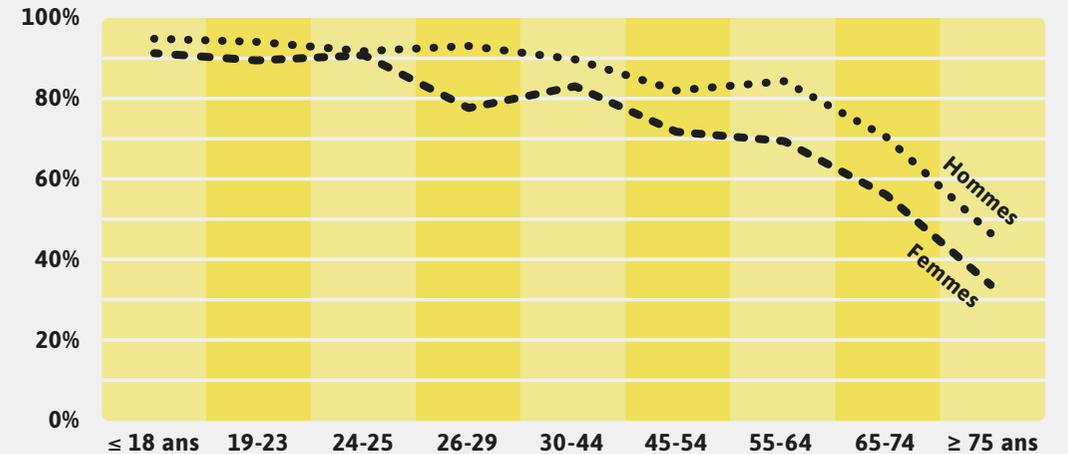
Les études concernant les différents liens qui jouent sur ce "retrait" des personnes âgées sont encore trop peu nombreuses. Néanmoins, les chiffres recueillis mettent en exergue cette érosion relationnelle qui n'est finalement pas tant intrinsèque.

## ENJEUX SOCIÉTAUX

### LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

La sédentarité représente un défi majeur pour la santé des personnes âgées en France, une réalité qui ne cesse de s'accroître. Selon une étude du *Journal of Aging and Health*, **près de 60% des adultes âgés de plus de 65 ans demeurent enclins à l'immobilité physique**, une situation alarmante qui nécessite une attention.

Les chiffres révélés par l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) lors d'une étude de 2018, sont préoccupants notamment en avançant en âge. Moins d'une femme sur trois, âgée de plus de 75 ans, déclare pratiquer une activité physique. Cette sédentarité est associée à une série de conséquences néfastes pour la santé des aînés, telles que la perte progressive de la force musculaire, le risque accru de chutes et de fractures, ainsi que des problèmes cardiovasculaires.



### UNE DIMINUTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE\* APRÈS 60 ANS

Enquête sur la pratique physique et sportive 2010  
(\*hors marche utilitaire, marche de loisir et balade),  
Centre National pour le Développement du Sport  
(CNDS) / Direction des sports, Insep, MEOS.

Une méta-analyse menée par l'*American Journal of Epidemiology* a également mis en lumière le lien entre le manque d'exercice chez les personnes âgées et un risque accru de mortalité toutes causes confondues, avec un coefficient alarmant de 1,15.

Face à cette réalité, il devient impératif de mettre en place des interventions innovantes et adaptées pour encourager l'activité physique chez les seniors. Il est crucial de tenir compte de la diversité des capacités et des préférences individuelles, en proposant des incitations personnalisées susceptibles de favoriser un changement bénéfique dans les habitudes de vie.

## FAVORISER LE LIEN SOCIAL

Le manque de lien social dans les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) est un sujet important qui peut avoir des répercussions négatives sur la qualité de vie des résidents. Ce problème est bien documenté et a été mis en lumière par diverses études et enquêtes. Une étude réalisée par la Fondation Korian en 2019 a révélé que 40 % des résidents en EHPAD reçoivent rarement ou jamais de visites de leurs proches. Le manque de liens entre les familles et les personnes âgées résidant en EHPAD est une problématique.

Cette situation peut être due à plusieurs facteurs, notamment la distance géographique, les obligations professionnelles et familiales des proches, des difficultés de communication ou encore des tensions familiales préexistantes. L'absence de contacts réguliers avec la famille peut exacerber le sentiment de solitude chez les personnes âgées, qui se sentent alors délaissées ou oubliées.

Un autre élément qui contribue à l'isolement des résidents d'EHPAD est le manque d'ouverture des établissements sur l'extérieur. Les résidents ont ainsi peu d'opportunités de maintenir des contacts réguliers avec le

### UN ISOLEMENT ACCENTUÉ AUSSI PAR LE MANQUE DE RELATIONS DE QUALITÉ

6,5 millions de personnes âgées de 60 ans et plus n'ont personne à qui parler de choses intimes (contre 4,7 millions en 2017).

Source : Baromètre 2021 des Petits Frères des Pauvres sur la solitude et l'isolement

monde extérieur, que ce soit par des visites, des sorties ou des activités intergénérationnelles. Cette problématique est notamment ressortie dans une étude des défenseurs des droits en France en 2019. Intitulée « L'accès aux droits des personnes âgées en EHPAD ».

Le manque de lien social en EHPAD est un sujet complexe. Il est crucial d'améliorer la qualité des relations sociales des résidents, car celles-ci jouent un rôle central dans leur bien-être global. L'ouverture sur l'extérieur comme la relation avec leurs proches sont essentielles pour répondre efficacement à ce défi.

## COMBATTRE L'ÂGISME

Les idées reçues selon lesquelles « les personnes âgées sont inactives », « les résidents en EHPAD ont perdu toute autonomie en raison de leur arrivée tardive » alimentent l'âgisme, une forme de discrimination basée sur l'âge.

Dans notre société, la vieillesse est souvent associée au déclin et à la fragilité, ce qui renforce les préjugés négatifs à l'égard des personnes âgées. Combattre l'âgisme et promouvoir une société plus inclusive et respectueuse de tous les âges est donc essentiel.

## RENDRE LES EHPAD ATTRACTIFS

En France, l'EHPAD rime souvent avec fin de vie, ennui, solitude... Cette représentation a été amplifiée par les médias, contribuant ainsi à l'émergence de « l'EHPAD bashing », un concept né après la diffusion de reportages montrant du doigt des situations critiques et exceptionnelles en établissement. (exemple : l'émission *Envoyé Spécial* en 2018).

Il est néanmoins primordial de ne pas généraliser un phénomène qui ne concerne qu'une minorité d'établissements parmi les quelques 7 500 répertoriés en France.

En effet, la majorité des EHPAD emploie des personnes impliquées qui prennent soin de nos aînés. Mettre en lumière ces établissements est un enjeu majeur pour redonner au secteur médico-social toute l'attractivité qu'il mérite.



## Fédérer autour du Tour de France

Au-delà de l'aspect sportif et compétitif de cette épreuve, cet événement national rassemble, regroupe, et ce depuis 1903, date de sa création.

Le vélo, sport (ou pratique) populaire par excellence, parle à toutes les générations. Que ce soit pour les déplacements au quotidien, en pratique sportive ou de loisir, c'est le moyen de locomotion utilisé très rapidement dès la petite enfance. Le Tour de France en fait un événement qui parcourt la France et fait le lien à travers tout le territoire. 120 ans plus tard, il suscite toujours un engouement intergénérationnel, porteur d'émotions partagées et de nombreux souvenirs.

# PRÉSENTATION DU PROJET LES ÉCLAIREURS DU TOUR

## ORIGINE ET ANTÉRIORITÉ

Tristan BERNARD disait « *Quand le Tour de France passe, la France est sur le pas de la porte* ». Le Tour de France est un événement sportif populaire à la fois historique et d'actualité. Cette course de vélo rassemble chaque année des millions de personnes devant leurs télévisions ou sur les bords des routes de France pour suivre les performances des athlètes ou contempler les prises de vues mettant en avant de beaux paysages de France et d'ailleurs.

« Les Éclaireurs du Tour » est une initiative novatrice et collaborative, copilotée par ReSanté-Vous et AG2R LA MONDIALE, visant à promouvoir le bien-être et le bien-vieillir par la pratique d'une activité physique régulière faisant écho dans les EHPAD au Tour de France.



Photo : capture du film "Les éclaireurs du tour 2019" (Sébastien BIGET)

## ÉCLAIREURS DU TOUR 2019

6 EHPAD participants : Pessac, Gujan-Mestras, Parentis-en-Born, Lit-et-Mixe, Castets, Soorts-Hossegor

Depuis 2019, les équipes de ReSanté-Vous et des Activités Sociales AG2R Agirc-Arrco unissent leurs compétences pour encourager les aînés, les professionnels des EHPAD ainsi que leurs proches aidants (conjoint, enfants, petits-enfants) à rétablir un lien durable avec une pratique régulière et ludique d'activité physique, à travers l'utilisation de vélos indoor connectés à une application leur permettant de parcourir les routes de France et comptabiliser les kilomètres parcourus par chacun. Le défi collectif consiste à parcourir en vélos indoor et pédaliers la distance du Tour de France durant le mois précédant la Grande Boucle. Ce défi est aussi solidaire puisque les kilomètres parcourus alimentent le compte Vivons Vélo et ainsi participe à financer la recherche de l'Institut Pasteur.

Pour concrétiser cet objectif ambitieux, des référents vélo sont formés et accompagnés dans chaque EHPAD participant. Leur rôle est multiple, comprenant l'animation de séances ludiques sur des vélos connectés, la mise en place d'activités liées aux régions de France, au vélo et au Tour de France en accord avec les projets personnalisés des résidents. Ce projet favorise aussi l'ouverture de l'EHPAD vers l'extérieur à travers des actions avec des clubs sportifs, des écoles, des associations locales... et l'organisation de sorties thématiques autour du vélo.

Ce projet sportif, inclusif et solidaire, fait écho à des récentes études scientifiques qui soulignent l'importance de considérer d'autres aspects au-delà de la prévention classique.

Ces aspects incluent le lien émotionnel et/ou affectif en tant que support facilitant l'appropriation des messages préventifs, la transmission du message dans un contexte amical et/ou familial pour une meilleure appropriation collective, le plaisir comme moteur de mobilisation dans une dynamique bien vieillir, la notion de liberté laissée à la personne sans culpabilisation, la personnalisation de l'approche préventive pour une meilleure adhésion individuelle, et enfin, la logique de parcours santé de l'enfance à la fin de la vie.

Après 3 éditions sur l'Aquitaine, le projet 2023 a essaimé sur 3 nouveaux territoires (Île-de-France, Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon). En 2024, le projet s'est élargi à 10 territoires et accompagne 40 EHPAD.



Photo : film "Les éclaireurs du tour" (Odyssée) - Le Jardin d'Albion (St Nicolas de Balerne, 47)

## ÉCLAIREURS DU TOUR 2021

8 établissements participants :  
Bergerac, La Force, Montpon-Ménéstérol,  
Le Mas d'Agenais, Seyches, Coulx, Saint-Nicolas-de-la-Balermie



## VISION DU PROJET "LES ÉCLAIREURS DU TOUR"

Notre vision pour "Les Éclaireurs du Tour" repose sur une transformation profonde de la manière dont les EHPAD sont perçus et vécus, ainsi que sur la réponse aux besoins sociaux insuffisamment satisfaits au sein de ces établissements.

Nous aspirons à créer un environnement où la sédentarité n'est plus la norme, mais où l'activité physique régulière devient un pilier du bien vieillir et de liens pour les résidents, les professionnels et les familles.

Nous nous engageons à combattre l'isolement des personnes âgées en offrant un projet fédérateur qui inclut toutes les personnes, quel que soit leur degré d'autonomie, dans une dynamique d'échanges et de partages qui a du sens pour chacun.

En outre, notre ambition est de soutenir les aidants en leur offrant la possibilité de partager des moments de complicité et d'activités enrichissantes avec leurs proches lors de leurs visites en EHPAD. Nous aspirons également à briser les stéréotypes négatifs associés aux EHPAD, en mettant en lumière le potentiel de ces structures comme des lieux de vie vibrants où une diversité de personnes travaille, passe et vit au quotidien.

Nous avons également pour objectif de lutter contre l'âgisme en démontrant la potentialité des aînés à s'inclure dans un projet. En 2023, avec le soutien de la ville de Paris nous avons initié un jumelage permettant à une quinzaine d'occitan.e.s de découvrir ou redécouvrir la capitale en se rendant à l'arrivée du Tour de France sur les Champs-Élysées.

Cette initiative vise à mettre en avant la capacité des aînés à s'engager dans de nouveaux projets stimulants, épanouissants et mémorables, tout en brisant les préjugés liés à l'âge.

Enfin, nous cherchons à accompagner une montée en compétence des soignants, en les sensibilisant à l'importance de la santé par l'épanouissement et en les encourageant à cultiver des liens humains profonds avec les résidents. Notre vision est celle d'une communauté inclusive, dynamique et bienveillante, où chaque individu, qu'il soit résident, professionnel ou visiteur, trouve sa place et s'épanouit dans un environnement propice au bien vivre ensemble et à la connexion humaine.

## ACTIVITÉS DE COORDINATION ET DE FORMATION RÉALISÉES

### PHASE FORMATION POUR LES RÉFÉRENTS VÉLO (3x2 jours)

Le contenu de cette formation abordait les points suivants :

- **Le rôle du référent vélo** : savoir identifier les capacités préservées des personnes âgées ainsi que les personnes ressources pour accompagner et partager la pratique
- **Les effets physio/psycho/social du vieillissement** et les recommandations en activité physique pour préserver une bonne autonomie physique/psycho/social (recommandations HAS/OMS)
- **L'adaptation de la pratique aux athlètes âgés** : mise en situation sur les vélos avec simulateur de vieillissement et entraînement à l'usage de l'application Kinomap pour favoriser l'immersion dans la pratique et la traçabilité des kilomètres parcourus
- **Co-création d'un plan d'action spécifique** : chaque équipe de référents vélo prépare un canevas des principales actions à mettre en place pour développer le projet au sein de chaque établissement

### PHASE ACCOMPAGNEMENT & COORDINATION

- **1 copil inter-établissement par mois** (8 EHPAD)
- **1 temps de coordination toutes les 2 semaines**
- **Mise en place de la plateforme de communication** et de valorisation des actions pour les 8 EHPAD pour fédérer le groupe projet



# LES ÉCLAIREURS DU TOUR 2023

## QUELQUES CHIFFRES



## ACTIONS RÉALISÉES PAR CHAQUE EHPAD PENDANT LA DURÉE DU PROJET (MARS À OCTOBRE 2023)

### À PARTIR DE MARS (période préparatoire)

- **Réunion inaugurale** pour présenter le projet aux 3 publics cibles (résidents, familles, professionnels) et faire pédaler pour donner envie d'adhérer
- **Campagne de publicité humoristique** pour motiver les collègues de travail à se prêter au jeu du pédalage
- **Animation des sessions de pratiques** auprès des résidents (2 demi-journées par semaine)

### À PARTIR DE JUIN (période du défi des Éclaireurs du Tour)

- **Animation des événements réunissant les 3 publics** (1 demi-journée par semaine en juin)
- **Organisation d'une semaine "Vis ma vie"** par l'établissement (Villeneuve-lès-Maguelone)
- **Après-midi régulières de partage de la pratique vélo** entre les 3 publics

### EN JUILLET (période du Tour de France)

- **Pédalage quotidien** devant le Tour de France
- **Sortie à l'étape de Tarbes** le 6 juillet par l'EHPAD Marie St Frai et l'EHPAD La Pastourelle,
- **Week-end jumelage à Paris** permettant aux résidents, familles et professionnels de 3 établissements du sud de la France de rencontrer leurs homologues Éclaireurs du Tour de la capitale avec au programme (tour en péniche sur la Seine, présence en loges "ville de Paris" sur les Champs-Élysées pour l'arrivée du Tour de France, visite de la Tour Eiffel)

### D'AOÛT À OCTOBRE

- **Pédalage** entre les résidents, les aidants, les professionnels et les personnes extérieures

### EN OCTOBRE (Semaine Bleue)

- **1 événement intergénérationnel par EHPAD** (5 écoles représentées et 3 accueils de loisirs)



## Percevoir à long terme les effets des Éclaireurs du Tour

Si l'on devait comparer une action à une pierre qui tombe dans l'eau et crée ainsi des ondes qui s'étendent jusqu'au « rivage ». L'impact de l'action représenterait les effets des ondes sur le rivage.

Les Éclaireurs du Tour durent une année : tout d'abord il y a les travaux de préparation (décoration par exemple), les séances de sport adapté, puis le défi en lui-même. C'est ensuite le départ du Tour de France et d'autres actions prennent le relais.

Cet enchaînement d'évènements, ce sont autant de pierres qui tombent dans l'eau, façonnant ainsi le « rivage » de chaque participant...

## CONTEXTE ET MÉTHODOLOGIE

### DÉFINITION : QU'EST-CE QUE L'IMPACT SOCIAL ?

Les travaux entrepris par le groupe de travail sur la mesure de l'impact social du Conseil Supérieur de l'Économie Sociale et Solidaire (CSESS), en 2011, ont permis d'aboutir à une définition des termes et du champ de l'impact social, au-delà d'une approche socio-économique : « L'impact social consiste en l'ensemble des conséquences (évolutions, inflexions, changements, ruptures) des activités d'une organisation tant sur ses parties prenantes externes (bénéficiaires, usagers, clients) directes ou indirectes de son territoire et internes (salariés, bénévoles, volontaires), que sur la société en général. Dans le secteur de l'économie sociale et solidaire, il est issu de la capacité de l'organisation (ou d'un groupe d'organisations) à anticiper des besoins pas ou mal satisfaits et à y répondre, via ses missions de prévention, réparation ou compensation. Il se traduit en termes de bien-être individuel, de comportements, de capacités, de pratiques sectorielles, d'innovations sociales ou de décisions publiques. »



Photo : EHPAD Furtado Heine (Paris 14<sup>e</sup>, 75)

L'impact social comprend les effets à la fois positifs et négatifs de l'activité et sa mesure est indissociable de celle de valeur créée et de la valeur constatée par les bénéficiaires et les parties prenantes. Cet impact est jugé au regard d'un besoin social fort nécessaire à un intérêt général. Il semble dans ce cas essentiel, qu'il soit évalué comme un impact social créé collectivement avec toutes les parties prenantes gravitant autour du projet des Éclaireurs du Tour : les directions des EHPAD et leur personnel, les personnes âgées et leurs familles...

La « chaîne de valeur » est l'ensemble des ressources, activités, réalisations, résultats et impacts du projet. Elle s'inscrit dans un écosystème et une temporalité au sein desquels de nombreux acteurs sont impliqués et vecteurs de transformations.

Dans les Éclaireurs du Tour, les acteurs sont les parties prenantes de l'écosystème des EHPAD, c'est-à-dire, les référents vélo, les équipes de professionnels (soignants, personnel d'hébergement, direction...), les aidants proches et, bien sûr, les personnes âgées participantes. Il s'agit par conséquent, de tenir compte de l'ensemble des interactions pour évaluer les changements apportés.

L'impact social ne peut être attribué à un seul acteur. C'est l'enjeu du travail avec les partenaires. Il s'agit de créer une relation de coopération dans laquelle chacun a un rôle et permet l'impact social.

## OBJECTIFS DE LA MESURE D'IMPACT SOCIAL ET CALENDRIER

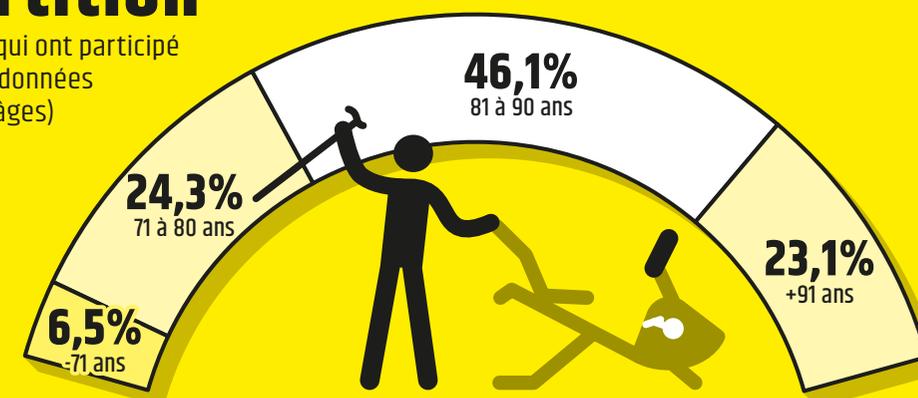
La coopération facilite le changement et l'impact social recherché en commun. Dans cette mesure, il s'agissait d'évaluer l'impact social des Éclaireurs du Tour 2023 plus d'un mois après la fin du projet. En effet, le projet a débuté en janvier 2023 par des sensibilisations, des formations et des entraînements pour se terminer lors de la semaine Bleue en octobre 2023. Ainsi, nous voulions percevoir l'impact à plus long terme d'un projet social comme celui-ci.

# LES ÉCLAIREURS DU TOUR 2023 RECUEIL DES DONNÉES



## Répartition

des résidents qui ont participé au recueil des données (par groupe d'âges)





“ Il y en a certains pour qui le vélo c'est devenu une pratique régulière.

Témoignage d'un référent vélo

“ Certains résidents vont encore spontanément et seuls sur les vélos.

Témoignage d'un référent vélo

“ C'est une activité qui reste toujours ouverte et disponible pour tout le monde.

Témoignage d'une direction d'EHPAD

## RÉSULTAT & ANALYSE DE L'ÉTUDE D'IMPACT SOCIAL

### AXE 1 : LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ À TRAVERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

#### Poursuite en autonomie

Les entretiens soulignent la poursuite de l'activité physique, en autonomie au sein des résidences à la fois de la part des résidents mais aussi des professionnels. Certains résidents ont déjà adopté cette activité comme une habitude, s'y rendant de manière autonome et trouvant du plaisir à la pratiquer. « *Certains résidents ont pris leurs habitudes où ils montent sur les vélos en autonomie* » déclarait un référent vélo ou un autre en déclarant « *il y en a certains pour qui le vélo c'est devenu une pratique régulière* ».

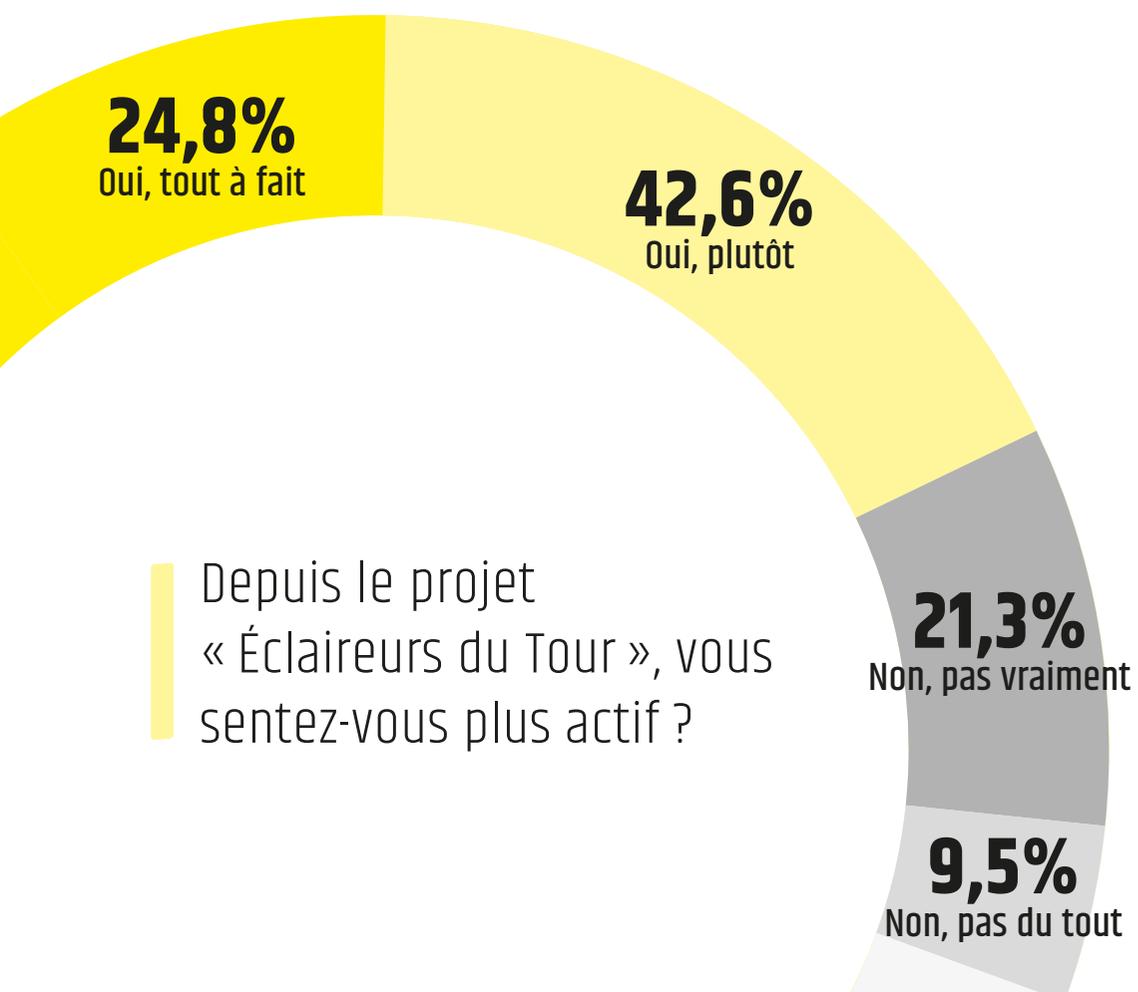
Malgré la fin du projet, certains résidents continuent de pédaler, démontrant ainsi la pérennité de cette activité dans le temps. Une direction d'EHPAD nous partage « *Nous, on continue à pédaler. C'est une activité qui reste toujours ouverte et disponible pour tout le monde. Deux résidents sont d'ailleurs très assidus sur les vélos* ». La pratique se poursuit, même sans encadrement, témoignant de leur intérêt et de leur engagement dans cette pratique physique. L'accessibilité du matériel est aussi un élément clé dans la poursuite de cette activité.

Les professionnels, quant à eux, ont exprimé l'importance d'aménager l'espace dédié au vélo, afin de permettre aux résidents et à eux-mêmes de continuer régulièrement cette pratique. En effet, certains professionnels disent avoir apprécié la pratique sur leur temps de travail avec les résidents et les familles mais aussi en pédalant régulièrement sur leur temps de pause. « *On a encore des professionnels qui continuent de pédaler. Certains ont pédalé chaque jour pour pouvoir cumuler les kilomètres pendant le défi et c'est devenu une habitude. Aujourd'hui ils continuent à pédaler un petit peu sur leur pause, le matin quand ils arrivent.* »

L'aménagement de l'espace central a favorisé l'intégration des professionnels et leur participation même sur de courtes périodes. Cette continuité de l'activité a modifié la perception de leur travail et a renforcé leur implication.

Le matériel a été maintenu post-projet et ce, de manière pérenne. Certaines directions évoquent que le matériel adapté (ergocycle à bras, pédalier ou vélo aménagé) sera maintenu sur toute l'année 2024, avec des plages horaires pour l'utiliser pendant les Jeux Olympiques. De plus, des idées d'aménagement supplémentaires, comme des jeux de fléchettes, sont envisagées pour diversifier les activités proposées. Nous observons ainsi que le projet a impulsé de nouvelles pratiques physiques, parfois même intégrées à l'activité sociale.

En résumé, les premiers résultats ont mis en lumière l'importance de la continuité de l'activité physique en autonomie pour les résidents et les professionnels, soulignant son impact positif sur leur bien-être et leur routine quotidienne.

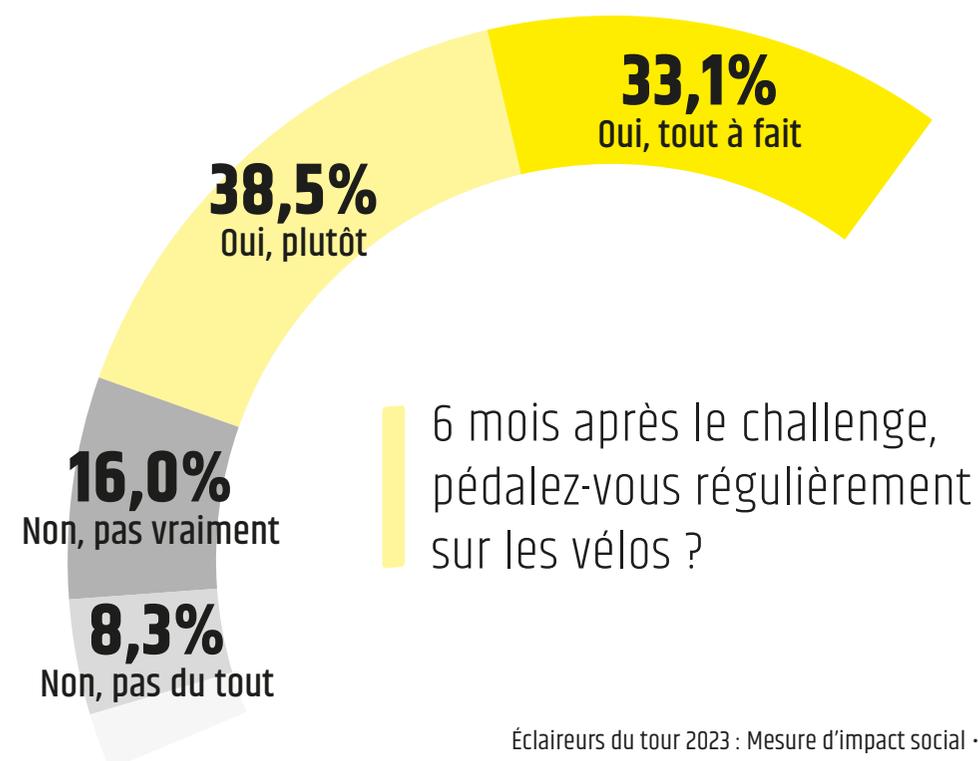


## L'importance de l'équipement

Le matériel a joué un rôle fondamental pour renforcer le sentiment d'appartenance et de cohésion au sein du groupe avec, au centre du projet : les vélos. Que ce soit avec les jambes ou avec les bras, il était important que tous puissent participer et ce, dans un lieu identifié. Décoré par les résidents et les professionnels, il permet d'augmenter la sacralisation du matériel et ainsi l'immersion dans le projet. « Ça me permet d'avoir un outil en plus, une médiation en plus à proposer aux résidents (...). En plus, ils sont autonomes sur le vélo » ajoute un référent vélo.

Malgré le bon fonctionnement général des vélos, nous avons entendu, de la part des référents, des difficultés à l'usage de l'application Kinomap (immersion sur des paysages). Ce dysfonctionnement a parfois été un frein, nécessitant l'intervention du chef de projet qui a été saluée lors de la résolution des problèmes.

L'utilisation des maillots et des casquettes distribués ont renforcé le sentiment d'appartenance à un groupe parmi les participants. Cette cohésion a été particulièrement appréciée lors de l'événement de clôture du projet, où tous les participants portaient fièrement leurs t-shirts. « De voir tous les participants âgés, aidants et professionnels avec le même équipement a donné une unité qui était belle à voir » affirme une direction d'EHPAD. Cet environnement matériel global a ainsi contribué à fédérer.





“ Pour une fois  
j'ai pu être utile.

Témoignage d'une résidente d'EHPAD

“ Je suis fière d'avoir  
contribué à ce projet  
et surtout le fait  
que j'ai permis que  
ce soit possible.

Témoignage  
d'une directrice d'EHPAD

“ Mme Y m'a dit : je suis  
âgée mais je suis  
capable de pédaler.

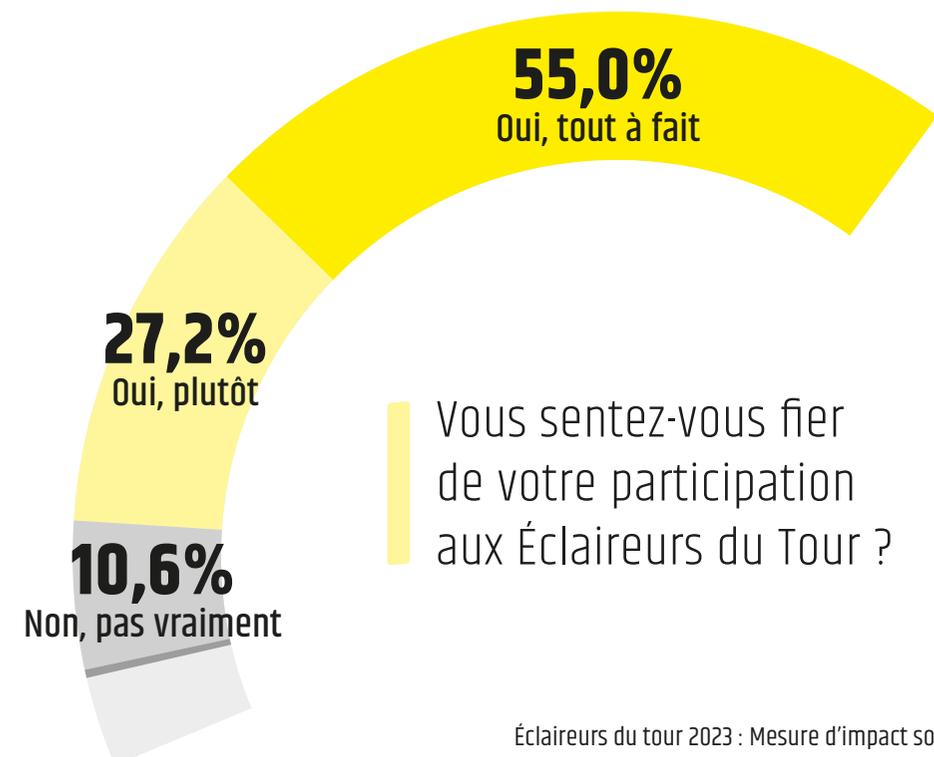
Témoignage d'une référente vélo

## AXE 2 : AMÉLIORER LA SANTÉ PAR L'ESTIME DE SOI ET L'ÉPANOUISSEMENT

Avec d'une part, la continuité naturelle de la pratique du vélo, et d'autre part, les retours positifs aux questionnaires (82% se sentent fiers de leur participation), on peut imaginer aisément l'impact positif du projet sur la santé psychique à moyen terme des participants. Cette fierté a d'ailleurs été renforcée par la reconnaissance médiatique « certains ont été très heureux de se voir dans le journal » a déclaré un référent.

L'effet sur l'estime a été recueilli par les référents « ça a apporté une valorisation de l'estime, Mme Y m'a dit : je suis âgée mais je peux encore pédaler... ». Les directions aussi ont perçu l'impact de l'intégration des résidents pendant le Tour de France : « Certains résidents ont traversé la France pour vivre un des plus grands événements sportifs à Paris. Ils vont s'en rappeler toute leur vie, toute leur fin de vie » a témoigné une direction.

6 personnes âgées sur 10 ont déclaré qu'elles avaient réussi à montrer de quoi elles étaient capables par ce projet. Une résidente a renforcé cette idée en déclarant : « pour une fois j'ai pu être utile ». L'enthousiasme, la motivation et la fierté démontrent les bienfaits durables de ce type d'activité physique sur leur bien-être psychique. Ce projet « Éclaireurs du Tour » a été une source de stimulation et d'inclusion, pour tous les participants.





“ Il faut qu'on garde ce lien entre les uns et les autres, même dans un autre contexte.

Témoignage d'une direction d'EHPAD

“ Ça a vraiment permis de se souder autour du vélo et de créer enfin une bonne dynamique.

Témoignage d'un référent vélo

“ Un projet de cette intensité, c'est hyper fédérateur.

Témoignage d'une référente vélo

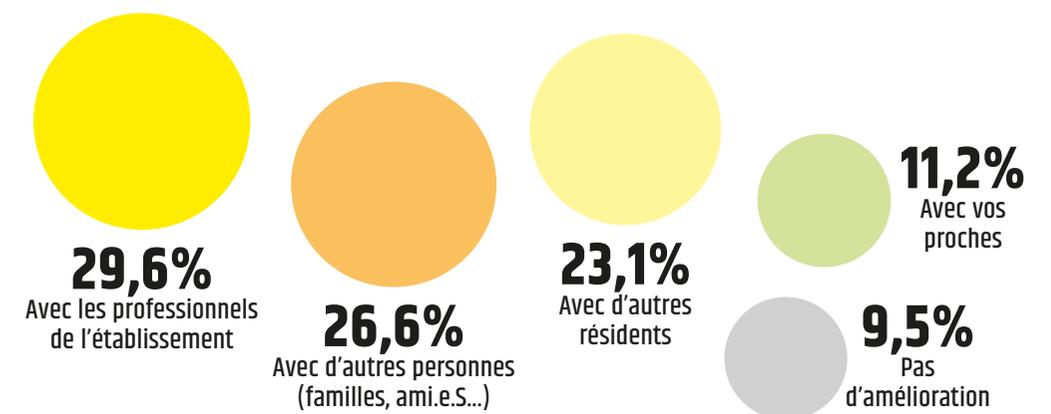
## AXE 3 : CRÉER DU LIEN ET RENFORCER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Les entretiens mettent en évidence le rôle crucial du lien social dans ce projet. À travers les Éclaireurs du Tour, des résidents habituellement isolés ont trouvé un nouvel intérêt, sortant plus régulièrement pour participer à ces activités.

En créant d'autres activités comme de la décoration, la création de gâteaux ou des journées spéciales, les animateurs ont fédéré et généré un intérêt plus large au projet. « *Malgré ce public qui est quand même très avancé dans les pathologies, ils ont vu qu'on arrivait quand même autour d'eux à mobiliser et à les inclure, même d'une manière différente, en spectateur, en supporter, en acteur. C'est fédérateur et inclusif* » a précisé une direction.

La diversité des participants - familles, soignants et résidents - a permis de créer des liens interpersonnels. Elle a notamment renforcé la cohésion entre professionnels, favorisant un esprit d'équipe et une dynamique positive. Pour certains aidants, le vélo est devenu une médiation précieuse, renforçant les liens avec leurs proches et offrant de nouveaux espaces de communication.

Le projet des Éclaireurs du Tour possède un potentiel à créer des liens solides, à favoriser l'intégration et à renforcer la cohésion au sein des résidences et de leur communauté environnante.



Avec qui pensez-vous que votre lien ou relation s'est le plus amélioré grâce à ce projet ?

## AXE 4 : CHANGER LES REGARDS

Tout d'abord, nous avons perçu l'importance du défi collectif pour l'ensemble des parties prenantes ainsi que la contribution à un projet solidaire (Vivons Vélo). La participation active de tous les acteurs, y compris le personnel, les familles et les résidents, a contribué à créer un esprit de défi et d'engagement.

Le projet a fédéré les participants, notamment grâce à la pratique en duo, où chacun s'est motivé mutuellement à atteindre ses objectifs. Cette dynamique « compétitive » a été perçue comme stimulante par les résidents et le personnel, incitant même certains à investir dans un vélo personnel pour poursuivre l'activité en dehors de l'établissement.

Le projet vélo a été perçu comme un défi enrichissant, offrant des opportunités de dépassement de soi et de partage d'expériences, tant pour les résidents que pour le personnel : « *pédaler pour un projet social comme celui-ci nous a aidés à nous dépasser* » précisait un membre du personnel. En encourageant la participation de tous à l'objectif commun de parcourir des kilomètres, le projet a favorisé une émulation saine et motivante. Cette dynamique a rassemblé non seulement les résidents, mais aussi le personnel et les familles, renforçant ainsi les liens au sein de la communauté (groupement de personnels issus de 8 EHPAD différents).



Photo : EHPAD Pean (Paris 13<sup>e</sup>, 75)

“ Je suis étonnée moi-même car 5 ans auparavant mes jambes étaient paralysées après 3 AVC.

Témoignage d'une résidente

“ On a eu énormément de retours de familles sur le fait qu'ils ont redécouvert un peu leurs proches.

Témoignage d'un référent vélo

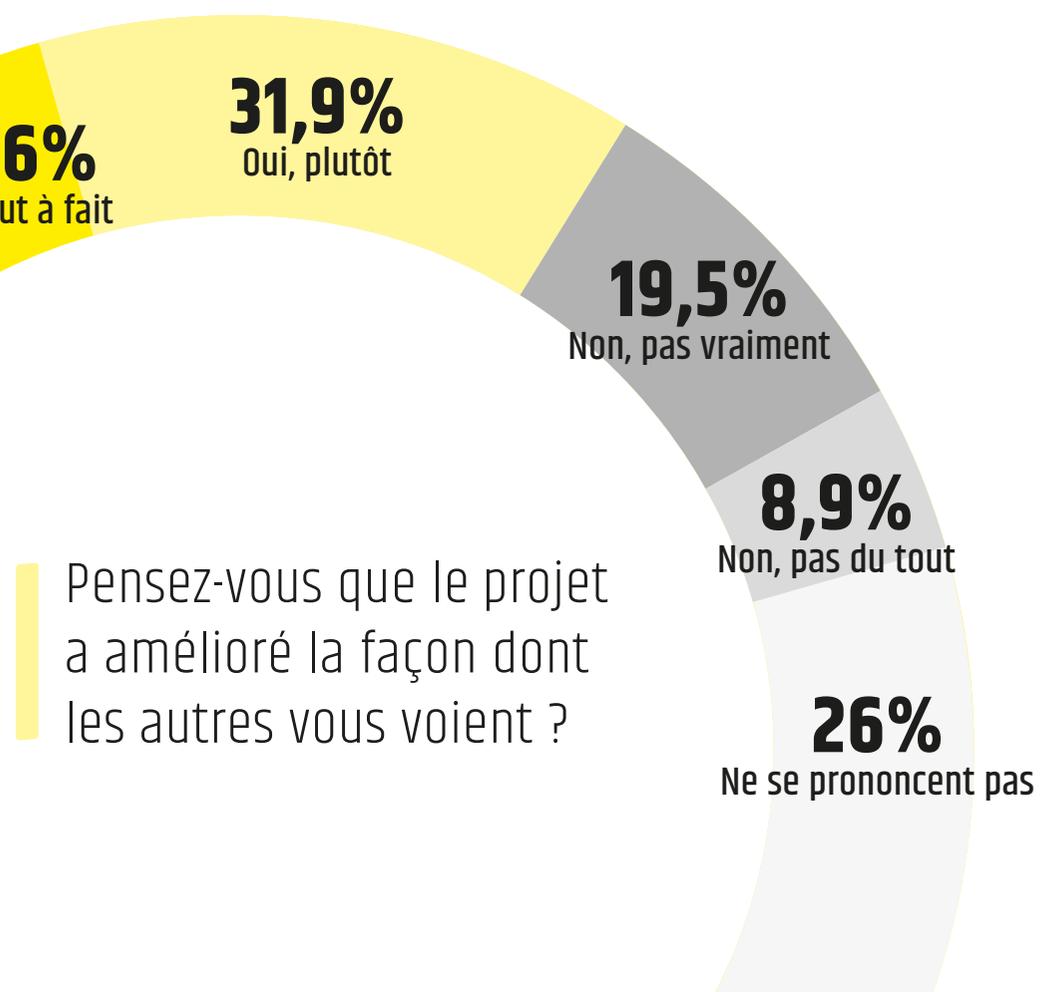
“ On a l'impression d'être en dehors du travail en faisant ça.

Témoignage d'une référente vélo

Ainsi, le projet a favorisé une dynamique de compétition saine, où certains résidents ont rivalisé avec les professionnels, défiant ainsi les idées reçues sur leurs capacités physiques. Cette émulation a permis à certains résidents de se révéler et a changé la perception des autres résidents et du personnel.

Enfin, ce projet a offert une opportunité précieuse de changer l'image stigmatisante des EHPAD, en démontrant les capacités et le dynamisme de ses résidents. En se tournant vers l'extérieur et en partageant ces réussites, ils ont contribué à briser les préjugés et à valoriser le potentiel des résidents, participant ainsi à une évolution positive de l'image des EHPAD dans l'opinion publique.

Nous avons constaté un changement de regard profond des personnes âgées sur elles-mêmes ou entre elles. Le stéréotype de l'inactivité des aînés a été mis en avant quand une résidente nous a partagé : « J'ai même surpris d'autres résidents, une dame m'a dit qu'elle était impressionnée en me regardant faire du vélo ».



Un autre témoignage avec une autre participante : « Je suis étonnée moi-même car 5 ans auparavant, mes jambes étaient paralysées après 3 AVC ». Ces dames s'auto-évaluaient comme actives et productives, contrairement au stéréotype classique.

Des directions d'EHPAD et des professionnels nous ont partagé leurs surprises en voyant des résidents habituellement sédentaires, pédaler. « Certains semblaient se révéler dès qu'ils étaient sur le vélo ». Une direction d'EHPAD partageait : « ça n'a été que de très belles surprises, des capacités qu'on ne soupçonnait pas chez les résidents ». Le personnel a été agréablement surpris par les capacités insoupçonnées de nombreux résidents, qui se sont ouverts grâce à cette expérience.

Même ceux qui, initialement, hésitaient à participer, ont trouvé leur place sur les vélos, démontrant ainsi leur potentiel. Par exemple, un référent vélo nous a partagé qu'un résident avec des difficultés de vision et d'audition a rapidement pris confiance et est devenu très actif sur le vélo, de même qu'une dame en fauteuil roulant qui a régulièrement pédalé.

Les aidants proches ont perçu leurs parents différemment « On a eu énormément de retours de familles sur le fait qu'ils ont redécouvert un peu leurs proches, qu'ils ne pensaient pas qu'ils étaient encore capables de ça ». Les retours des familles ont été extrêmement positifs, beaucoup ont redécouvert les capacités physiques de leurs proches et ont exprimé leur satisfaction quant à leur implication dans le projet. Certains ont même rejoint les résidents pour pédaler, renforçant ainsi les liens intergénérationnels et familiaux.

Ces découvertes ont contribué à la remise en question des préjugés et ont ouvert les yeux sur les compétences souvent méconnues des résidents âgés. Le projet vélo a profondément changé le regard sur les capacités des résidents de la part des professionnels, des aidants et même des résidents eux-mêmes.

## AXE 5 : ACCOMPAGNER LE TRANSFERT DE COMPÉTENCES ET L'AUTONOMIE

Les entretiens ont mis en exergue un bénéfice sur la montée en compétence des professionnels au sein des établissements. La capacité à percevoir d'autres capacités, à proposer de nouvelles activités moins ordinaires, une meilleure capacité à comprendre et ressentir les émotions sont autant de compétences renforcées et ressenties par les directions et les référents.

Le projet a permis aux équipes de sortir de leur routine quotidienne et de s'investir dans une activité physique collective, favorisant ainsi un sentiment de bien-être et de remise en forme comme l'a précisé ce référent : « ça nous a apporté beaucoup, surtout de sortir de notre quotidien, de nos tâches de travail, je fais du vélo sur mon site professionnel, je vais pédaler 15 min, je me ressource, ça m'apporte beaucoup ».

Cette expérience a renforcé les liens entre les soignants, les encourageant à s'entraider et à s'encourager mutuellement. « Le fait que ce soit sur le temps de travail, c'est très intéressant. On peut faire du sport avec les résidents et les collègues en même temps. »



Photo : EHPAD Oustau (Beaucaire, 30)

“ J'ai adoré le projet, ça rebooste. C'est super stimulant. Ça redonne du sens à l'accompagnement.

Témoignage d'une référente vélo

“ Je n'ai même pas eu besoin de les motiver. C'est plus elles qui m'ont motivé. (rire)

Témoignage d'une directrice en parlant des référentes vélo

“ Le fait que ce soit sur le temps de travail, c'est très intéressant.

Témoignage d'une référente vélo



Photo : EHPAD Jean Rostand (Sèvres, 92)

En observant les capacités physiques des résidents pendant les séances de vélo, les professionnels ont été amenés à repenser leur approche de soins, en proposant une participation active des résidents dans leur propre accompagnement comme l'avancait ce soignant : « J'ai vu d'autres capacités chez les résidents, ça m'a permis de leur proposer d'autres activités par la suite. » De plus, le vélo est devenu un outil de médiation supplémentaire pour les professionnels, leur permettant d'impliquer les résidents dans des activités nouvelles.

La pratique régulière du vélo sur le lieu de travail a également eu un impact positif sur le bien-être des professionnels, leur offrant un temps de pause différent et une occasion de se ressourcer physiquement et mentalement. Certains ont même repris le vélo en dehors du cadre professionnel, montrant ainsi un réel investissement dans leur santé et leur bien-être personnel.

En participant à des événements et des échanges inter-établissements, les professionnels ont pu élargir leurs horizons et découvrir de nouvelles pratiques, ce qui a enrichi leur expérience professionnelle. Nous avons observé la création d'une communauté professionnelle autour d'un objectif commun. Les référents vélos ont vu ainsi leur expertise se développer grâce au groupe et à leurs pairs, ce qui a contribué à la réussite et à la pérennité du projet.

Les directions quant à elle, partageaient un constat sans équivoque : la créativité de cette « communauté » unie par un projet social commun représente une source d'innovation puissante, à condition bien sûr que celles-ci soient disposées à écouter et à travailler ensemble comme l'évoquent ces directrices « j'ai aimé travailler avec ce groupe. L'année prochaine, il faut refaire un projet ensemble. ». Nous observons que le projet a créé des liens et en a renforcé aussi : « Anita, c'est presque devenu une amie ».

Malgré les défis organisationnels rencontrés, ce projet a rappelé l'importance d'un travail structuré et a permis aux professionnels de s'engager dans une initiative collective porteuse de sens comme l'a précisé ce professionnel « J'ai adoré le projet, ça rebooste. C'est super stimulant. Ça redonne du sens à l'accompagnement ».



## Référent.e.s vélo, un rôle clé pour le bon déroulement du défi

Ils ou elles sont animatrices, infirmières cadres, ergothérapeutes, aide-soignants, cuisiniers, ouvriers de maintenance ou encore adjoints de direction... Ce sont les référents et référentes vélo.

Ils et elles étaient **122 volontaires** à endosser ce rôle pour l'édition 2024. Après 2 jours de formation et un suivi régulier de Valentin BARBADE et Elliot RAUD, pilotes de ce projet, il fallait savoir motiver les troupes au quotidien pour la préparation de l'évènement, l'accompagnement des personnes souhaitant participer et faire rayonner l'évènement.

Le nombre de kilomètres parcourus étant un bon indicateur de l'implication de chacun, on peut dire que leur mission fut un succès avec cette année qui bat tous les records !

## QUELQUES MOTS SUR L'ÉDITION 2024

### 10 TERRITOIRES, 40 ÉTABLISSEMENTS ENGAGÉS DANS LE DÉFI 2024

Le projet des Éclaireurs du Tour a suscité un tel engouement au fil des années que de 8 établissements en 2023, nous sommes passés à 40 établissements en 2024, impliquant ainsi 10 territoires en France métropolitaine : Bretagne, Bourgogne, Touraine, Creuse, Champagne-Ardenne, Normandie, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Poitou-Charentes, Île-de-France et Gironde.

Une organisation toute nouvelle pour ReSanté-Vous, qui, pour pouvoir coordonner l'ensemble des participants, a fortement travaillé sur la formation des référents et référentes vélos qui devaient être plus autonomes que sur les éditions précédentes.

### 90 226 km parcourus au total, soit plus de 25 fois le parcours du Tour de France

On dit que « l'union fait la force ». On pourrait y ajouter « et quel que soit l'âge ». Cet adage a été d'autant plus vrai qu'au total, ce sont 5 922 personnes qui ont contribué à cette performance humaine. De plus, au-delà des chiffres, chacun des 40 établissements a mené des activités satellites au cours desquelles des personnes sont venues pédaler sans être équipées du dispositif de calcul kilométrique partagé. ce qui laisse penser à un total bien plus important que celui affiché au compteur final du défi.



### COMPTEUR FINAL DES EDT 2024

Une vidéo a été créée pour féliciter la participation de l'ensemble des territoires.



**FLASHEZ  
LE QR CODE**  
pour voir la vidéo



Rendez-vous  
sur le site web des  
Éclaireurs du Tour

Pour suivre les différentes actualités du projet, connaître les modalités pour participer à cet événement, il suffit de **flasher le QR Code ci-contre** qui vous emmènera directement sur le site des Éclaireurs du Tour.

Vous pouvez également accéder au site via l'adresse suivante :  
**<https://eclaireursdutour.resantevous.fr>**

## PERSPECTIVES DE L'AVENTURE INTER-GÉNÉRATIONNELLE

### LE PARTENARIAT, PIERRE ANGULAIRE DU PROJET DES ÉCLAIREURS DU TOUR

Après ces premières éditions et cette envolée suite à l'édition de 2024, le mouvement prend encore de l'ampleur en 2025 avec près de 60 nouveaux établissements qui devraient s'engager à nos côtés.

Cet engouement nous engage d'autant plus que chaque défi favorise l'émergence d'initiatives pertinentes de la part des établissements. C'est la raison pour laquelle nous souhaitons accompagner cette communauté qui s'est créée depuis 2019. Chaque année, nous continuons d'améliorer le dispositif notamment en renforçant l'accompagnement et l'ingénierie pour permettre d'accroître les impacts sur le bien vieillir et le bien vivre ensemble.

Nous souhaitons ainsi permettre aux nouveaux établissements qui nous rejoignent, de donner un nouveau souffle à leur structure en permettant à l'ensemble des publics de se réunir pour faire projet et d'instaurer des liens durables inter-générationnels. Et cela commence dès la participation à l'AMI (Appel à Manifestation d'Intérêt) qui dure tout le mois de janvier.

Au fil des années, AG2R LA MONDIALE et ReSanté-Vous ont su créer un lien de confiance qui permet à cet événement de perdurer et de continuer son succès que l'on connaît aujourd'hui. Nous vous donnons donc rendez-vous pour participer à cette aventure.

## LES ÉCLAIREURS DU TOUR

Tristan BERNARD disait « *Quand le Tour de France passe, la France est sur le pas de la porte* ». Le Tour de France est un événement sportif populaire à la fois historique et d'actualité. Cette course de vélo rassemble chaque année des millions de personnes devant leurs télévisions ou sur les bords des routes de France pour suivre les performances des athlètes ou contempler les belles prises de vues mettant en avant de beaux paysages de France et d'ailleurs.

« Les Éclaireurs du Tour » est une initiative novatrice et collaborative, copilotée par ReSanté-Vous et AG2R LA MONDIALE, visant à promouvoir le bien-être et le bien-vieillir par la pratique d'une activité physique régulière faisant écho dans les EHPAD au Tour de France.

Depuis 2019, les équipes de ReSanté-Vous et des Activités Sociales AG2R Agirc-Arrco unissent leurs compétences pour encourager les aînés, les professionnels des EHPAD ainsi que leurs proches aidants (conjoints, enfants, petits-enfants) à rétablir un lien durable avec une pratique régulière et ludique d'activité physique, à travers l'utilisation de vélos indoor connectés à une application leur permettant de parcourir les routes de France et comptabiliser les kilomètres parcourus par chacun. Le défi collectif consiste à parcourir en vélos indoor et pédaliers la distance du Tour de France durant le mois précédant la Grande Boucle. Ce défi est aussi solidaire puisqu'il participe à financer des actions sociales.



Renseignements et infos sur le site

<https://eclaireursdutour.resantevous.fr>