



La Mutualité Sociale Agricole de Franche-Comté

vous informe

Exploitant agricole

Grâce à Agrisport, pratiquez une activité physique adaptée

C'est dans un contexte d'appréhension des problématiques de santé en milieu rural pour une meilleure prévention et éducation pour la santé que l'ASEPT-FC/B¹ a créé le dispositif « Agrisport » en 2017, qui propose une prise en charge gratuite en Activité Physique Adaptée (APA) des exploitants agricoles en activité.

Agrisport agit en prévention primaire et secondaire des risques professionnels physiques (troubles musculo-squelettiques) et psychosociaux (stress, burn-out et isolement) en permettant, plus particulièrement à des exploitants agricoles ainsi qu'à leur famille, de bénéficier gratuitement d'un cycle de séances d'activités physiques proches de leur domicile et encadrées par un enseignant en APA.

L'objectif est donc de créer un programme personnalisé pour chacun des participants, afin de répondre

au mieux à leurs attentes et à leurs besoins.

Cette action se déroule en plusieurs phases qui définissent notre plan d'action.

Repérage et mobilisation des ressources locales

Ce sont les animateurs en Vie institutionnelle MSA, les délégués MSA locaux, les Chambres d'agriculture, les jeunes agriculteurs, etc. En contact avec la communauté agricole, ces personnes constituent le premier maillon de la chaîne d'informations pour communiquer auprès des agriculteurs.

La création du groupe et la recherche d'un lieu de pratique

Un gymnase, une salle des fêtes, une salle de convivialité, etc. Ces lieux sont à la charge du responsable du groupe désigné par le reste du groupe. Le responsable sera l'interlocuteur privilégié de l'ASEPT pour assurer le suivi de l'action. Le choix du jour et du créneau horaire est à l'appréciation du groupe. En parallèle, l'ASEPT se charge de trouver un enseignant APA pouvant intervenir au lieu et heure choisis.

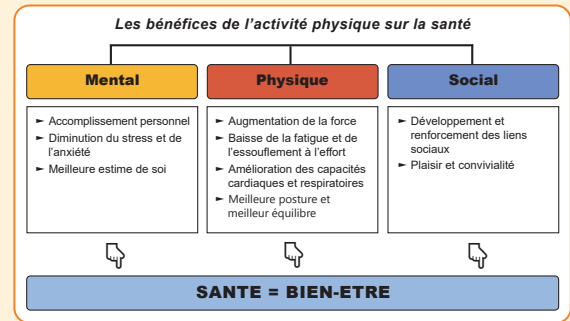
COPIL de présentation

Une fois le groupe créé, l'heure et le lieu déterminés et l'enseignant APA trouvé, nous organisons un COPIL (Comité de Pilotage) local pour présenter l'action et les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée. Il est précisé à cette occasion que le dispositif est entièrement gratuit pour les participants. S'ensuit un échange avec le groupe, pour adapter les séances aux besoins et aux attentes des participants qui pourront choisir parmi plusieurs disciplines: marche nordique, relaxation, jeux de balle, etc.

Toujours dans l'idée de rendre les exploitants agricoles acteurs du projet et de leur santé, ils détermineront ensemble la fréquence de la pratique, avec l'avis professionnel de l'enseignant. C'est à l'issue de cette concertation que le professionnel APA s'adaptera à la demande.

Déroulement du cycle APA

Une fois toutes ces étapes passées, le cycle d'activités physiques peut débuter. Au préalable, l'enseignant APA aura construit un programme spécifique pour qu'il corresponde au mieux aux demandes et aux



Agrisport, un programme personnalisé adapté à vos besoins.

besoins des participants. Le cycle commence par un ensemble de tests qui permettront d'évaluer les effets de l'action sur les aspects physiques, sociaux et psychologiques des participants.

En 2022, 6 groupes Agrisport pour un total de 69 participants réguliers, ont été animés en Franche-Comté: Sancey, Belleherbe, Vercel, Gilley, Bulle et Clairvaux les Lacs.

En 2023, de nouveaux groupes ont vu le jour à Damprichard, Orchamps Vennes et Rougemont.

¹ Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Franche-Comté/Bourgogne.

Créez un cycle près de chez vous!

Vous êtes exploitant agricole et intéressé par le dispositif Agrisport: n'hésitez pas à participer à la création d'un cycle gratuit d'activités physiques et proche de chez vous.

Plus d'infos en scannant le QR code ou rendez-vous sur le site de l'ASEPT FC/B

<https://www.asept.org/nos-actions-at/activite-physique-adaptee/agrisport.html>

