

DOSSIER DE PRÉSENTATION

À TON SPORT, À TA SANTÉ !



SOMMAIRE

P.04 LA FONDATION ANAIS :
AGIR POUR NOTRE SOCIÉTÉ

P.06 « À TON SPORT, À TA SANTÉ ! »
LA FONDATION ANAIS PROMET LE
SPORT COMME UN VECTEUR DE SANTÉ

P.11 ÉVÉNEMENT
« À TON TOUR »

P.15 PERSPECTIVES

P.16 LES PARTENAIRES DE LA
FONDATION ANAIS

P.17 CONTACT

CRÉDITS PHOTOS : @FondationANAIS



LE PROJET

En 2021, suite à la crise sanitaire, la Fondation ANAIS a décidé de lancer le projet « À ton sport, À ta santé ! ». Cette initiative a pour objectifs, d'une part, d'inscrire la pratique sportive dans le quotidien des personnes en situation de handicap accompagnées comme vecteur de santé et d'intégration sociale, et d'autre part, de mettre en lumière les parasports.

Après un premier volet sur le cyclisme (sur 2021-2022), un second volet sur la marche s'est ouvert en 2023, puis un troisième volet sur le handball en 2024. En 2025, un nouveau sport de stratégie fait sa grande entrée : la boccia. La Fondation ANAIS souhaite continuer à ouvrir le projet à d'autres sports afin de fédérer et mobiliser davantage d'usagers.

TÉMOIGNAGES D'USAGERS ET DE PROFESSIONNELS

- « « À ton sport, À ta santé ! » a créé une dynamique très positive tout au long de l'année pour les résidents accueillis mais aussi pour les professionnels. C'est également un vecteur de communication sur notre territoire. » MAS
- « J'aime bien le vélo. Ça me fait du bien dans ma tête et dans mon corps. » IME
- « Ce projet transforme nos usagers. Certains qui, avant, ne voulaient pas sortir de leur lit, réclament aujourd'hui de partir se promener plusieurs fois par jour. Ce projet est arrivé au bon moment après la crise sanitaire. Il booste tout le monde (résidents et professionnels) et les bénéfiques sont multiples : envie de vivre autre chose, mieux-être dans sa tête et dans son corps, équilibre physique et mental, échanges, cohésion d'équipe dans le foyer, dynamisme dans les défis... » FV
- « Je suis très motivé par le projet vélo, je m'entraîne quasi quotidiennement. Lors de ma première sortie, j'ai pédalé près de 20 km en 1h30 ! Mes mollets sont en feu mais je suis fier ! » FH
- « Nous attendions chaque mois avec impatience les nouveaux défis à relever que ce soit les personnes accompagnées ou les professionnels. » (ESAT/EA)



LA FONDATION ANAIS : AGIR POUR NOTRE SOCIÉTÉ

L'HISTOIRE DE LA FONDATION ANAIS 70 ANS APRÈS SA CRÉATION, L'AVENTURE CONTINUE !

1954

Création de l'Association ANAIS par l'Abbé Houssemaine



1969-1978

Ouverture de 2 CAT dans l'Orne et d'un Atelier Protégé à Paris

1965

Ouverture du 1^{er} établissement : l'IME Godegrand dans l'Orne



1986-1990

Création d'un 1^{er} Foyer de vie et de la 1^{re} MAS dans l'Orne



2016-2019

Absorption par fusion d'une association de la Manche et d'une structure dans le 95.

1991-2015

Reprise en gestion et création d'ESMS dans les 5 domaines d'activité ANAIS :

- Insertion professionnelle par l'activité économique,
- Enfance et Éducation spécialisée,
- Habitat & Vie Sociale
- Thérapeutique & Soins,
- Personnes âgées

2019

ANAIS devient Fondation Reconnue d'Utilité Publique par décret du 21 octobre. Nouvelle signature :

**AGIR POUR
NOTRE SOCIÉTÉ**

IME : Institut Médico-Éducatif

CAT : Centre d'Aide par le Travail (ancienne appellation des ESAT)

MAS : Maison d'Accueil Spécialisée

ESMS : Établissements et Services Médico-Sociaux

5 DOMAINES D'ACTIVITÉS STRATÉGIQUES

ANAIS ENTREPRISE

→ Insertion professionnelle par l'activité économique

ANAIS MÉDICO-SOCIAL

- Enfance et Éducation spécialisée
- Habitat et Vie sociale
- Thérapeutique et Soins
- Personnes âgées

TYOLOGIE DES HANDICAPS ACCOMPAGNÉS

- Déficience intellectuelle
- Autisme et troubles envahissants du développement
- Handicap psychique
- Troubles de la conduite et du comportement
- Infirmité moteur-cérébrale
- Personnes cérébro-lésées
- Handicap physique
- Handicap sensoriel
- Dépendance - perte d'autonomie

LA FONDATION ANAIS EN CHIFFRES



4000 places
d'accueil permanentes



3 millions d'heures
d'accompagnement
par an



1600 travailleurs
en situation de handicap



2200
collaborateurs



100 établissements
& services



14 départements
/5 régions

UNIQUE ! UNE PARTICULARITÉ DE LA FONDATION ANAIS

Les personnes en situation de handicap accompagnées par la Fondation sont mises au coeur de la Gouvernance.

En 2019, le changement de statut de l'Association ANAIS en Fondation ANAIS a permis une professionnalisation de la Gouvernance, avec le Directoire qui décide et dirige et le Conseil de Surveillance qui contrôle la feuille de route de la Fondation. La particularité de ce dernier est de compter parmi ses membres des personnes en situation de handicap accompagnées par la Fondation ANAIS. C'est une initiative unique qui incarne la volonté très forte de la Fondation de défendre l'enjeu d'une société inclusive dans laquelle chacun a sa place et un rôle à jouer.



« À TON SPORT, À TA SANTÉ ! » LA FONDATION ANAIS PROMEUT LE SPORT COMME UN VECTEUR DE SANTÉ



UN CONTEXTE INQUIÉTANT AU CŒUR DU DÉVELOPPEMENT DU SPORT-SANTÉ

Durant la crise Covid-19, de nouvelles problématiques sanitaires liées à l'isolement et à la sédentarité sont apparues. Ce phénomène déjà présent s'est donc accentué pour atteindre un niveau préoccupant. À cela s'ajoute la tertiarisation de l'économie avec l'explosion des métiers liés au service, associée à la digitalisation des sociétés, faisant de la **sédentarité un enjeu de santé publique majeur**.

- **7,2%**, c'est le pourcentage des morts toutes causes confondues qui sont dues à une inactivité physique. (Source : *British Medical Journal of Sports Medicine*)
- **20% à 30%**. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20% à 30% par rapport à celles suffisamment actives. (Source : *Organisation Mondiale de la Santé - OMS*)
- **4 millions**, c'est le nombre de décès par an liés à la sédentarité, qui pourraient être évités si la population mondiale était plus active. (Source : *British Medical Journal of Sports Medicine*)

Des chiffres inquiétants justifiant l'engagement de la Fondation ANAIS et ses actions menées au quotidien auprès des publics qu'elle accompagne !

LOI SUR LA DÉMOCRATISATION DU SPORT

L'Assemblée Nationale a adopté en 2022 une nouvelle loi visant à démocratiser le sport en France. Il s'agit principalement de développer la pratique sportive pour le plus grand nombre en s'appuyant sur le sport-santé. Cette loi prévoit d'inscrire l'offre d'activités physiques et sportives au titre des missions d'intérêt général et d'utilité sociale des établissements et services médico-sociaux (ESMS).

Mais, la Fondation ANAIS a déjà pris les devants en intégrant la pratique sportive dans le quotidien des personnes qu'elle accompagne. Le déploiement du projet « À ton sport, À ta santé ! » n'est qu'une première étape des initiatives que la Fondation ANAIS souhaite mener !

LE SAVIEZ-VOUS ? Pour beaucoup, le sport adapté s'apparente au handisport. Hélas, il s'agit d'une erreur. Le handisport concerne des personnes avec troubles moteurs ou sensoriels nécessitant une adaptation matérielle pour la pratique du sport. Le sport adapté, quant à lui, s'adresse à des publics avec un handicap mental et/ou psychique pour lesquels les règles doivent être adaptées dans le but de pratiquer un sport classique.

À TON SPORT, À TA SANTÉ !

En 2021, la Fondation ANAIS décide de lancer l'initiative « À ton sport, À ta santé ! ». L'objectif du projet est ambitieux : développer le sport au sein des établissements et services, permettre aux bénéficiaires de préserver leur capital santé par une activité physique et sportive régulière, adaptée à leurs besoins et leurs envies, et promouvoir le sport comme un facteur de bien-être physique, mental et social.

Ce projet apporte des solutions permettant d'accroître et pérenniser le nombre de personnes relevant d'un ESMS pratiquant une activité sportive régulière, et de mieux intégrer le sport dans le projet d'accompagnement personnalisé des personnes accueillies. Cette démarche doit permettre de reconnaître la pratique d'activités physiques et sportives comme l'un des éléments à part entière du parcours de vie de la personne en situation de handicap.

EN 2025, 4 SPORTS À L'HONNEUR

En 2021 et 2022, le cyclisme, sport porté, non traumatique pour le corps et accessible à tous, a permis de lancer le projet.

En 2023, avec l'arrivée de la marche, le nombre total de bénéficiaires du projet « À ton sport, À ta santé ! » a presque que triplé. Cette activité physique, connue pour ses nombreux bienfaits, a rencontré un franc succès auprès des usagers et professionnels.

En 2024, le handball rejoint cette belle aventure sportive. Grâce à cette nouvelle discipline, la Fondation ANAIS souhaite continuer à accroître le nombre de participants.

Cette année, c'est la boccia qui intègre ce projet. répondant ainsi au souhait exprimé par les usagers de la Fondation ANAIS.

Le projet « À ton sport, À ta santé ! » s'adresse à l'ensemble des personnes accompagnées par la Fondation ANAIS, volontaires et en capacité physique.

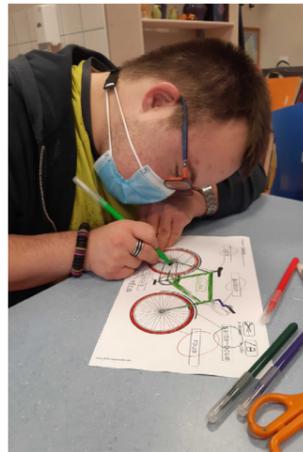
LE CYCLISME

Pour ce premier volet du projet initié en 2021, la majorité des participants est concernée par le cyclisme adapté impliquant un vélo classique. Pour les personnes avec un handicap physique limitant l'autonomie souhaitant participer, des vélos adaptés (tandem, tricycle, vélo pour fauteuil roulant, draisienne) sont également mis à disposition.



LE PROGRAMME DU PROJET CYCLISTE

- **Des entraînements** toute l'année, construits avec l'entraîneur de l'équipe de France de Para Cyclisme Adapté, Thierry DELAGE. Un accompagnement sur mesure inspiré du SRAV (Savoir Rouler À Vélo) avec comptabilisation des kilomètres parcourus par tous.
- **Des défis** « À ton sport, À ta santé ! » pour permettre aux participants de rester mobilisés tout au long de l'aventure : quizz sur le vélo, challenge « changer une roue le plus rapidement possible », création de maquettes de vélos en matériaux recyclés, création d'affiches thématiques...



LE PROJET CYCLISTE EN CHIFFRES

Année 1 :
244 participants
14 135 km parcours en vélo

Année 2 :
383 participants
7 039 km parcours en vélo

2024



166 personnes accompagnées
de tous âges (enfants, adultes,
personnes âgées)



25 établissements ANAIS



174 professionnels

Chiffres actualisés au 7 janvier 2025

UN ENTRAINEUR PROFESSIONNEL : THIERRY DELAGE

Thierry DELAGE, entraîneur de l'équipe de France Para Cyclisme Adapté, accompagne la Fondation ANAIS depuis 2021, avec son œil d'expert sur l'ensemble du projet sportif à vélo.



LA MARCHÉ

En 2023, le projet « À ton sport, À ta santé ! » s'ouvre à un nouveau sport : la marche sportive / marche nordique / randonnée. Les personnes accompagnées volontaires ont pu choisir de participer au projet vélo, au projet marche ou aux deux.



LE PROGRAMME DU PROJET MARCHÉ

- **Des entraînements** toute l'année, construits avec l'aide d'un expert : choix des équipements, renforcement musculaire, évolution des parcours dans la durée et la difficulté, ajout de charges à porter... autant d'items travaillés durant ces entraînements, avec comptabilisation des kilomètres parcourus par tous.
- **De nombreux défis** : opération nettoyage de la nature (mixer randonnée et collecte de déchets), entraînement avec une structure, création d'une pancarte ou banderole à l'effigie de l'établissement, d'une photo de groupe en rose...



LE PROJET MARCHÉ EN CHIFFRES

Année 1 :
240 participants
4196 km parcours en marche

2024



253 personnes accompagnées
de tous âges (enfants, adultes,
personnes âgées)



32 établissements ANAIS



203 professionnels

Chiffres actualisés au 7 janvier 2025

UN EXPERT SPORTIF : DOUDOU SOW

Doudou SOW, ancien Chargé de développement des pratiques au sein de la Fédération Française d'Athlétisme. Fort de son expertise sur les sujets forme et santé, il accompagne la Fondation ANAIS sur le volet marche du projet.



En 2023 la Fondation ANAIS a souhaité ouvrir son projet « À ton sport, À ta santé ! » à d'autres structures médico-sociales.

Chaque établissement a pu ainsi organiser tout au long de l'année des entraînements conjoints avec des établissements voisins.

Le sport, via ce projet, sert ainsi l'ouverture et le lien social.

LE HANDBALL

En 2024, le handball rejoint ce beau projet pour le plus grand plaisir des usagers qui avaient émis le souhait de pouvoir pratiquer un sport collectif.



LE PROGRAMME DU PROJET HANDBALL

- **Des entraînements** toute l'année, co-construits avec l'aide d'une agence sportive : échauffement, passe, tir, dribble...
- **Des défis** afin de permettre aux participants de (re)découvrir le handball : réaliser le plus de passes possibles sur un cycle, organiser une rencontre handballistique...



Le handball est un sport collectif qui nécessite **peu de matériel**. Il n'est pas seulement réservé aux personnes valides. En effet, **il peut être adapté aux personnes en situation de handicap, grâce à quelques aménagements**.

Ce sport présente de **nombreux avantages tant sur le plan physique que mental** : coordination, orientation, adresse, esprit d'équipe, confiance en soi, etc...

2024

LE PROJET HANDBALL EN CHIFFRES



120 personnes accompagnées
de tous âges (enfants, adultes,
personnes âgées)

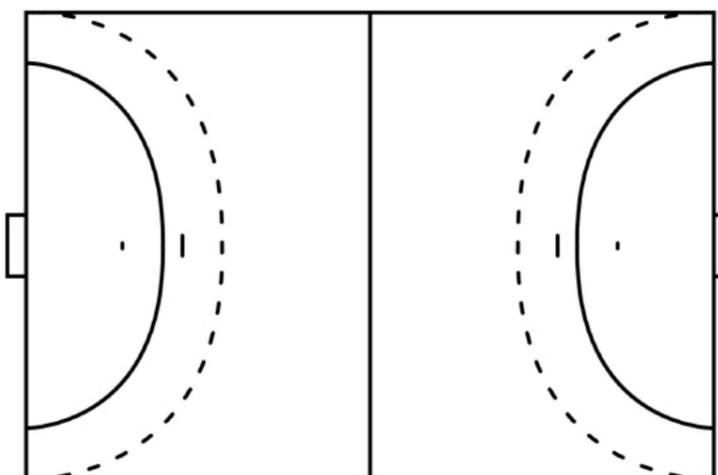


19 établissements ANAIS



42 professionnels

Chiffres actualisés au 7 janvier 2025



ÉVÉNEMENT

« À TON TOUR »

Chaque année les personnes en situation de handicap ou de dépendance se mobilisent et entendent démontrer que le sport n'exclut pas le handicap.

Pour cela un défi ultime a été proposé. Le 23 juin 2022, à l'occasion de la Journée Olympique Mondiale, la Fondation ANAIS et les participants se sont réunis au Vélodrome Jacques ANQUETIL à Paris pour établir le record mondial du plus grand relai sur piste en para cyclisme adapté jamais réalisé, en nombre de participants !

Le 22 juin 2023, ils se sont à nouveau retrouvés au Vélodrome pour relever un défi exceptionnel : faire le plus de kilomètres possibles à pied et en vélo classique ou adapté.

Le 19 septembre 2024, 1200 personnes se sont réunies à l'Atomica (95) et à l'Hippodrome d'Enghien-Soisy (95), pour la 3^{ème} édition de l'événement « À ton tour ». Cette nouvelle journée festive, sportive et challengeante a été combinée aux célébrations des 70 ans d'ANAIS.



« À TON TOUR »

Un tel événement sportif challengeant et fédérateur est l'occasion pour la Fondation ANAIS de faire passer des messages forts sur le thème sport-santé et promouvoir le sport comme un facteur de bien-être physique, mental et social pour tous et notamment pour les personnes en situation de handicap.

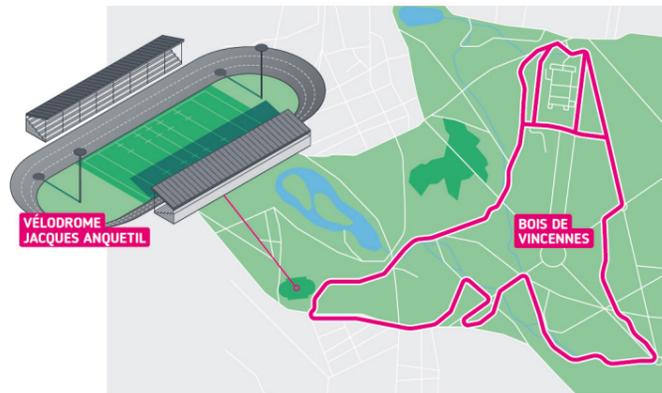
En résonance avec les Global Games et les JO/JP Paris 2024, ces records permettent de faire entendre la voix du sport adapté, et de mettre en lumière l'engagement sportif des personnes en situation de handicap avec un visage différent des athlètes paralympiques habituellement médiatisés, contribuant ainsi à combattre certains préjugés.

2022 / 2023

Les deux premières éditions de l'évènement « À ton tour » se sont tenues au Vélodrome Jacques ANQUETIL (Paris 12), lieu mythique qui fut site olympique en 1900 et 1924, et qui a accueilli l'arrivée du Tour de France de 1968 à 1974.

Le record se déroulait sur la piste. Parallèlement, un village d'animations autour du sport et de la santé, orchestré par les partenaires de la Fondation, était implanté au centre de la piste : ateliers sur la nutrition, ateliers d'initiation au Handball, danse, etc....

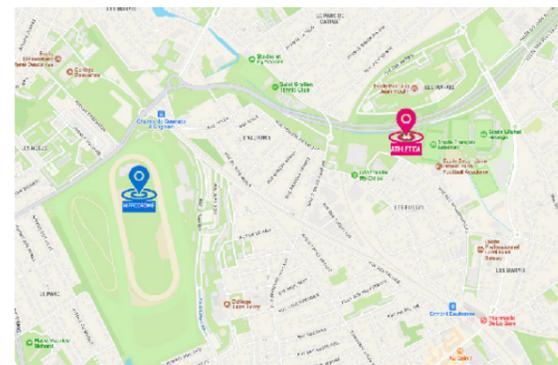
Le Bois de Vincennes était également investi pour des parcours santé sur voie verte en vélo ou en marche. Ces boucles ont permis aux participants de réaliser une performance sportive individuelle challengeante et matérialiser le fruit de leurs entrainements initiés dès janvier 2022 pour le volet cycliste et dès janvier 2023 pour le volet marche.



Un événement réalisé avec l'appui de l'agence Panenka



2024



Le 19 septembre 2024, ANAIS a célébré ses 70 ans en combinant cet anniversaire avec la 3^e édition de l'évènement « À ton tour ». Ce rassemblement festif et sportif a réuni 1 200 participants, dont 700 personnes en situation de handicap et 400 professionnels.

Deux lieux ont été investis pour l'occasion : l'Hippodrome d'Enghien-Soisy, dédié aux parcours sportifs et à une animation hippique, et l'Athletica, pour des animations ludiques et sportives, et le défi collectif « la course aux points », qui a permis de rassembler les efforts de tous les participants pour atteindre symboliquement 7 000 points.

Une journée inoubliable, sous le signe de la convivialité et du dépassement de soi.

JÄK, MASCOTTE DU PROJET

En 2023, le projet « À ton sport, À ta santé ! » accueille Jäk, sa nouvelle mascotte, qui accompagne désormais les participants tout au long de cette aventure.



RETOURS EN IMAGES SUR CES JOURNÉES MÉMORABLES

ÉDITIONS 1, 2 & 3

RECORD 1 : PLUS GRAND RELAI SUR PISTE EN PARA CYCLISME ADAPTÉ (2022)

Record mondial établi à 121 participants (4h de relai). Bravo à tous ! [Visionnez le film ici](#)

RECORD 2 : LE PLUS DE KM POSSIBLES À PIED ET EN VÉLO CLASSIQUE OU ADAPTÉ (2023)

Bravo aux 297 sportifs pour ce nouveau record de 631 km, marche et vélo cumulés. [Visionnez le film ici](#)

RECORD 3 : COURSE AUX POINTS : LE PLUS DE POINTS EN VÉLO, MARCHÉ ET HANDBALL (2024)

Bravo aux participants pour ce nouveau record de 631 km, marche et vélo cumulés. [Visionnez le film ici](#)



PARCOURS SANTÉ SUR VOIE VERTE (BOIS DE VINCENNES)



ATELIERS ORCHESTRÉS PAR LES PARTENAIRES



Nutrition-santé (Sodexo)



Atelier Upcycling (Match For Green)



Un atelier d'initiation au volley assis (Comité du Val d'Oise de VolleyBall)

Mini ferme proposée (La Ferme de Tiligolo)



POUR PLUS DE PHOTOS CLIQUEZ ICI

2024 : UNE ANNÉE DE FESTIVITÉS

En 2024 a eu lieu la 3^{ème} édition de l'évènement « À ton tour ». Les participants se sont retrouvés le 19 septembre, lors d'une journée placée sous le signe du sport et de la convivialité. Au programme : un nouveau record mixant les 3 sports à relever, des matchs de handball et des animations sportives à l'Atlética (95) et des parcours santé en vélo et en marche à l'Hippodrome d'Enghien-Soizy (95).

Conjointement, la Fondation a célébré ses 70 ans. Aux animations sportives se sont ajoutées différentes animations ludiques et un moment scénique où les personnes accompagnées et les professionnels d'ANAIS ont été mis à l'honneur.

Afin de faire vivre cet anniversaire tout au long de l'année au sein des établissements, les usagers ont relevé tous les mois un défi, en lien avec l'histoire et les valeurs d'ANAIS.

DÉFI 1 : RÉALISER LE DRAPEAU DE L'ÉTABLISSEMENT



DÉFI 2 : CONFECTIONNER UN GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE



PERSPECTIVES

OUVERTURE À D'AUTRES SPORTS

La Fondation ANAIS se situe dans une démarche globale de promotion du sport-santé et souhaite intégrer d'autres sports dans ses activités sur le long terme. Le projet « À ton sport, À ta santé ! » va donc s'inscrire et se développer dans le temps. Chaque année un nouveau sport se rajoute. La **Fédération Française de Sport Adapté**, en tant que partenaire, apporte son appui et expertise.

TRAVAIL SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Un travail partenarial est mené avec **Sodexo** sur la qualité nutritive des menus proposés et sur une démarche associée de développement de bonnes habitudes alimentaires chez les personnes accompagnées.

En complément du projet sport-santé il s'agit de promouvoir de façon dynamique des **modes de vie plus sains**.

LE SPORT - VECTEUR D'INTÉGRATION SOCIALE

Le souhait de la Fondation ANAIS est parallèlement de se servir du sport comme **vecteur d'intégration sociale** et de développer la pratique sportive des personnes en situation de handicap accompagnées au sein de **Clubs** du milieu dit ordinaire.

Il est essentiel de permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer l'activité physique et sportive de leur choix comme n'importe quel citoyen.



COMMUNICATION INTENSIVE

La politique française avec notamment la stratégie nationale sport et handicap 2020-2024, est résolument tournée vers le développement et la facilitation de la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap. Un état des lieux de la pratique parasportive sur le territoire montre pourtant qu'il y a encore beaucoup à faire pour accroître l'offre, susciter la demande et l'envie de pratique, et démocratiser les parasports dans l'espace public.

Avec son projet, la Fondation ANAIS entend **valoriser l'implication sportive des personnes en situation de handicap** dans les ESMS. Utiliser la médiatisation des compétitions parasports pour susciter l'envie de pratiquer une activité physique chez les personnes en situation de handicap est important mais non suffisant. Il est capital d'apporter un coup de projecteur sur les sportifs en situation de handicap « lambda » pour donner envie à chacun d'oser se lancer dans une activité physique pour se faire plaisir et préserver son capital santé.

Vis-à-vis du grand public ANAIS espère que cela contribuera à modifier durablement la perception que les gens ont des parasports. La tendance est trop souvent de faire référence au handisport pour évoquer la pratique sportive des personnes en situation de handicap en omettant le **sport adapté**. En 2024, avec l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, il s'agissait d'aller vers une véritable reconnaissance du **parasport** prenant en compte le handisport et le sport adapté.

En 2021, la Fondation ANAIS a lancé sur les réseaux sociaux un challenge autour du hashtag **#Àtontour**. L'idée était de se passer le relais pour mettre en avant l'importance de la pratique sportive. Il s'agit de diffuser des messages forts sur le sport-santé et donner envie au plus grand nombre de se lancer dans une activité physique pour se faire plaisir et être acteur de sa santé.



Merci à Sophie CLUZEL, Secrétaire d'État auprès du Premier Ministre, chargée des Personnes Handicapées, qui a soutenu en 2021 la Fondation ANAIS et son projet « À ton sport, À ta santé ! ». Sa **vidéo** aide à changer les regards...

Dans ce contexte je souhaite apporter mon plein soutien à la Fondation ANAIS

LES PARTENAIRES DE LA FONDATION ANAIS

La Fondation ANAIS remercie ses partenaires qui rendent cette belle aventure possible



* Visionnez la vidéo de soutien de la Team Cofidis

Les partenaires sont essentiels pour la réussite et la pérennisation du projet « À ton sport, À ta santé ! »

DEVENEZ PARTENAIRE POUR

SOUTENIR UN PROJET ENGAGÉ

VOUS ASSOCIER À DES VALEURS SPORTIVES À L'APPROCHE DES JO ET JP 2024

VALORISER VOTRE IMAGE ET VOTRE IMPLICATION DANS LE CHAMP DU HANDICAP

BÉNÉFICIER D'UNE FORTE VISIBILITÉ GRÂCE À NOTRE COMMUNICATION

FÉDÉRER VOS ÉQUIPES AUTOUR D'UN PROJET QUI FAIT SENS

BÉNÉFICIER D'AVANTAGES FISCAUX...

CONTACT

FONDATION ANAIS

Julie FOUCART

Directrice Communication

Tél. 07.85.61.77.41

dircom@fondation-anais.org



www.fondation-anais.org

