



Association Siel Bleu

DOSSIER DE PRESSE

2024

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ENJEU DE SANTÉ POUR TOUS

Bouger est vital pour l'organisme. Depuis 1997, l'association Siel Bleu développe des programmes d'activité physique adaptée (APA) pour améliorer la santé physique, mentale et sociale de tous par la pratique d'activités physiques régulières. Les programmes prodigués par des professionnels spécifiquement formés en APA, s'adressent à tous les publics (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de fragilité). Et parce que la santé repose sur une activité physique régulière, mais aussi sur une alimentation saine, le lien social et un environnement préservé, Siel Bleu a développé son action autour de quatre axes liés : **Bien Bouger, Bien dans son Assiette, Bien Ensemble, Bien sur sa Planète.**

C'est dans cette perspective que l'association a initié en 2019 le dispositif **Eco-Santé** dont elle publie cette année une évaluation d'impact, et que sera lancé le **programme Justin'movE** dont l'objectif est de "prendre soin des soignants".

Par ailleurs, à l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, l'Association lance dans des établissements médico-sociaux des "championnades". Jeux d'activités physiques adaptées dans une ambiance conviviale, avec remise de médailles, les "championnades" illustrent le message phare de l'association : "les grandes victoires sont faites de petits pas".

Contacts presse : l'agence RUP

Pascale Hayter - 06 83 55 97 91
pascale.hayter@lagencerup.fr

Pierre Peigné - 06 40 70 45 53
pierre.peigne@lagencerup.fr

Siel Bleu



Sommaire

ÉDITORIAL..... p.3

LA SANTÉ POUR TOUS : UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL, SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL.. p.4

- Siel Bleu : vue d'ensemble
- Siel Bleu s'adresse à tous les publics, quelle que soit leur situation

« LES GRANDES VICTOIRES SONT FAITES DE PETITS PAS » : LES JOP S'INVITENT LÀ OÙ ON NE LES ATTEND PAS..... p.7

- Les championnades
- Fil Bleu 2024

“PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS” : SIEL BLEU LANCE JUSTIN'MOVE..... p.9

- Chiffres clés
- Un programme ludique destiné aux salariés des EMS (Établissements Médico-Sociaux)
- Concrètement, comment ça marche ?

2019-2024 ÉCO-SANTÉ : UN DISPOSITIF POUR ENCOURAGER LA MOBILITÉ DURABLE ET ACTIVE DES SÉNIORS..... p.11

- Eco-Santé en quelques mots
- Résultats et enseignements de l'évaluation d'impact du dispositif

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS ET À TOUT ÂGE : LANCEMENT D'UNE PLATEFORME EN LIGNE DEDIÉE..... p.13

SIEL BLEU EN BREF p.14

- 25 ans d'actions pour améliorer la santé physique, mentale et sociale de tous
- Les grandes étapes de la vie de l'association
- La structuration de l'Association Siel Bleu
- Chiffres clés



Éditorial

La santé n'est pas un luxe, mais un droit. Pour que la santé soit accessible à tous, et préventive plutôt que curative, la société doit remettre l'activité physique au centre de ses préoccupations, et penser ses interactions avec l'alimentation, le lien social, et l'environnement.



C'est la mission que s'est donnée l'Association Siel Bleu depuis près de 30 ans : faire faire de l'activité physique à des personnes en fragilité (âgées, en situation de handicap ou de maladie chronique), où qu'elles soient et quelles que soient leurs ressources. La santé doit être entendue au sens global du terme, comprenant le bien-être physique, mental et psychologique.

Intéressons-nous à quelques chiffres :

- 95% des adultes sont exposés à un risque de détérioration de leur santé par le manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis¹. La pratique d'activité physique régulière diminue le risque de développer certaines pathologies².
- En 2021, 36 % de personnes âgées, soit 6,5 millions de personnes, se sentent seules fréquemment (vs 31 % en 2017)⁴. En 2016, une étude de l'Université de Chapel Hill en Caroline du Nord, démontre pour la première fois le lien étroit entre les relations sociales et le bien-être physique⁵.
- Les transports représentant 32% des émissions françaises de gaz à effet de serre⁶, le passage d'une mobilité carbonée à une mobilité active, revêt un intérêt supplémentaire.
- 2 millions de personnes sont dénutries en France³. La dénutrition provoque infections, risque de chutes, altération des différentes fonctions physiologiques essentielles.

Pourquoi parler d'environnement ? Parce qu'il existe un cercle vertueux entre activité physique, santé et environnement. Il existe des solutions économiques pour se déplacer de manière active et durable qui permettent de diminuer stress, fatigue, et d'améliorer la qualité de vie. Le vélo et la marche à pied en sont un bon exemple. L'Association a entamé une stratégie de sensibilisation plus globale sur cette question, avec notamment des marches 0 déchet, ou des marches intergénérationnelles.

On comprend ainsi que le besoin d'une activité physique régulière, d'une alimentation saine, de lien social et d'un environnement préservé sont corrélés pour être en bonne santé. Siel Bleu oriente donc ses activités de prévention pour répondre à ces besoins, pour le bien-être de tous.

De ce point de vue, les Jeux Olympiques et Paralympiques sont une opportunité pour sensibiliser le grand public sur ces enjeux. À cette occasion, Siel Bleu lance la campagne "Les Grandes victoires sont faites de petit pas". À partir de mi-juin, l'association organise des championnades partout en France dans les établissements médico-sociaux.

À partir de septembre, elle va déployer le programme Justin'movE, dédié aux salariés des structures médico-sociales pour "prendre soin des soignants".

Elle va également lancer une plateforme en ligne destinée au grand public, pour permettre à toute personne de pratiquer une activité physique adaptée. Car, au-delà du sport performance, la pratique d'activités physiques est un enjeu de santé publique. Elle doit rester accessible à tous.

Jean-Michel RICARD et Jean-Daniel MULLER, co-fondateurs de Siel Bleu.



1. ANSES ; 2. Activité physique : Contextes et effets sur la santé – Expertise collective, Inserm, 2008 ;
3. FNCM (anciennement SFNEP) Société Francophone Nutrition Clinique & Métabolisme ;
4. Baromètre sur la solitude et l'isolement des plus de 60 ans en France, Les Petits Frères de Pauvres, 2021 ;
5. Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span - Yang Claire Yanga,b,c, Courtney Boena,b, Karen Gerkena,b, Ting Lid, Kristen Schorppa,b, and Kathleen Mullan Harris ;
6. Format Secten – Citepa, 2023.

LA SANTÉ POUR TOUS

Un bien-être physique, mental, social et environnemental

Quelques chiffres

- Une activité physique régulière diminue de 30% le risque de maladie cardiovasculaire¹ et de 25% le risque du cancer du sein².
- 47,3% des français sont en surpoids ou obésité³.
- 21% des personnes en France se sentent seules⁴.
- Près de 40 000 décès par an seraient liés aux particules fines (PM2,5) et 7 000 au dioxyde d'azote (NO₂), soit respectivement 7 % et 1 % de la mortalité totale⁵.

Siel Bleu, vue d'ensemble

Donnons le sourire à votre santé ! Tel est le slogan de l'Association Siel Bleu qui s'est construit autour de quatre axes d'engagement. Siel Bleu a d'abord bâti l'axe *Bien Bouger*, en proposant l'activité physique adaptée (APA) pour maintenir l'autonomie et améliorer la qualité de vie. Par la suite, les professionnels de l'Association ont constaté le lien entre l'activité physique et l'alimentation et ont développé l'axe *Bien dans son Assiette*. L'étape suivante a consisté à adjoindre l'axe environnemental *Bien sur sa Planète*, incitant à une mobilité durable et active. Enfin, parce que la lutte contre l'isolement et pour le lien social est au cœur du travail de l'Association, *Bien Ensemble* est venu compléter les trois premiers axes.



Bien Bouger

Siel Bleu agit pour améliorer la santé de chacun en favorisant la mise en mouvement, bénéfique pour le corps et l'esprit.



Bien dans son Assiette

Siel Bleu sensibilise et accompagne chacun à une alimentation saine et équilibrée.



Bien sur sa Planète

Siel Bleu s'engage pour la préservation de l'environnement et pour une mobilité durable et active.

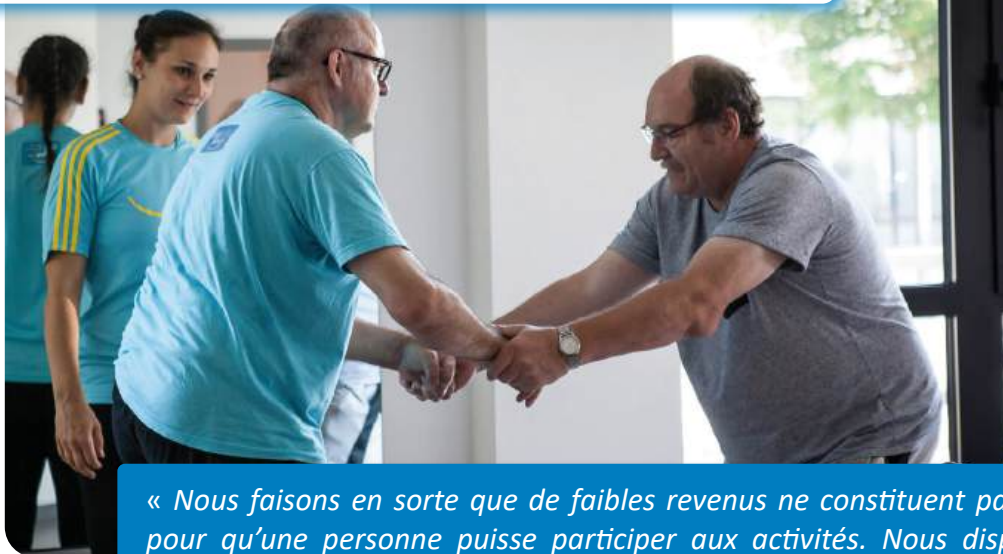


Bien Ensemble

Siel Bleu lutte contre l'isolement et favorise le lien social à travers ses activités ainsi que ses lieux de vie et d'accueil.

1. Li j et al, 2012 ; 2. ANSES, 2016 ; 3. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité, Ligue contre l'obésité, 2020 ; 4. études Solitudes 2023, Fondation de France ; 5. Rapport 2021 de Santé publique France « Impact de pollution de l'air ambiant sur la mortalité en France métropolitaine ».

La mission de Siel Bleu consiste à rendre cet accompagnement accessible à tous car la santé est un droit et ne doit jamais devenir un luxe ! L'accessibilité doit être géographique et financière. Siel Bleu se fait un devoir d'intervenir partout : les chargés de prévention de Siel Bleu interviennent par exemple dans les zones rurales, montagneuses ou insulaires.



« Nous faisons en sorte que de faibles revenus ne constituent pas un frein pour qu'une personne puisse participer aux activités. Nous disposons de nombreux modèles de financement. Avec nos partenaires sur les territoires, nous trouvons des solutions pour les personnes en difficulté. Nous pouvons aussi conseiller nos bénéficiaires sur les procédures de demande d'aide. Enfin, quand il n'y a vraiment plus de solution, nous pouvons solliciter le Fonds de Solidarité de la Fondation Siel Bleu. »

Catherine Sartoretti-Hiegel, Directrice Générale de l'Association.

→ Siel Bleu s'adresse à tous les publics, quelle que soit leur situation

Nous prenons soin des personnes vulnérables



Précarité sociale



Maladies Chroniques



Handicap



Dépendance



Aidants

À tout âge



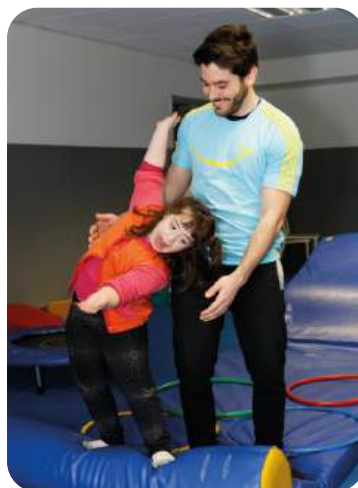
Enfants

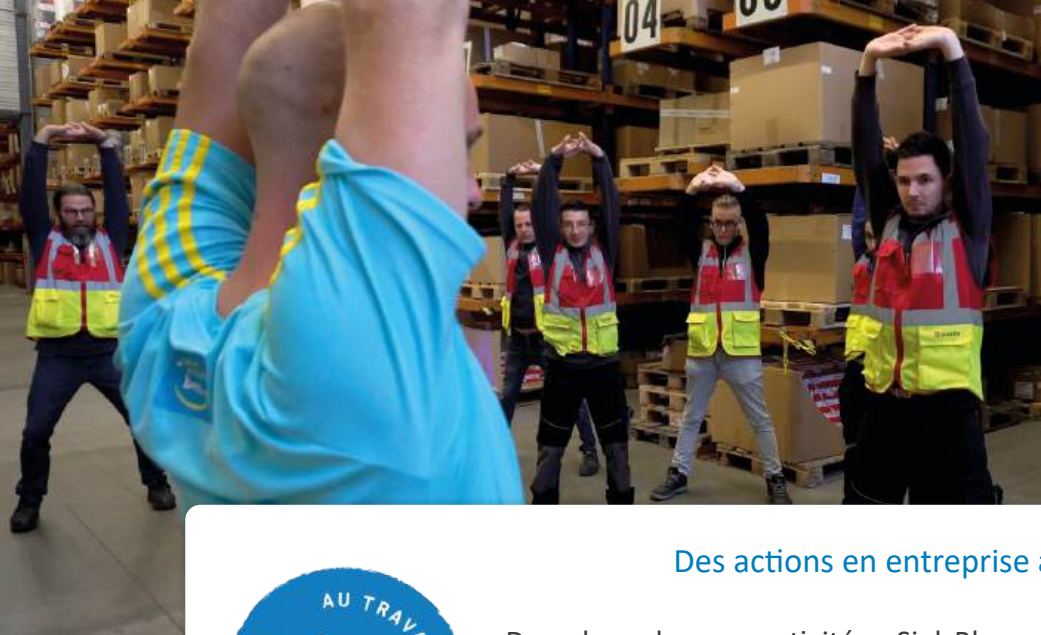


Adultes



Seniors





Des actions en entreprise auprès des salariés



Dans le cadre son activité «Siel Bleu au Travail», l'Association Siel Bleu intervient également sur le lieu de travail avec pour objectif de prévenir les troubles musculo-squelettiques et les accidents du travail. L'Association peut par exemple intervenir dans le BTP, en particulier avant les prises de poste sur les chantiers, mais également dans les supermarchés, dans les administrations et auprès d'assistantes maternelles.

Les salariés de Siel Bleu



Les salariés qui interviennent en activité physique adaptée sont tous diplômés dans cette discipline. Pour ce qui est de *Bien dans son assiette*, Siel Bleu travaille avec une salariée ayant le double diplôme APA/diététique et avec des diététiciennes diplômés de Make Me Healthy.

« LES GRANDES VICTOIRES SONT FAITES DE PETITS PAS »

Les JOP s'invitent là où on ne les attend pas

Siel Bleu annonce la tenue de "championnades" à partir du 13 juin. Jeux d'activités physiques adaptées dans une ambiance conviviale, avec remise de médailles, les "championnades" illustrent le message phare de l'association et de la nouvelle campagne de Siel Bleu

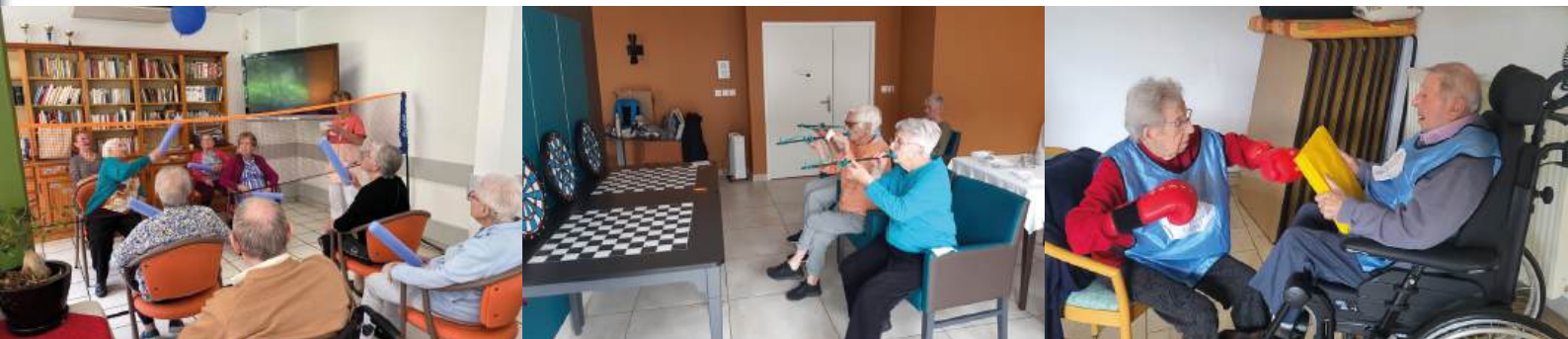
« Les grandes victoires sont faites de petits pas »

Les « championnades »

Après avoir initié les résidents des établissements médico-sociaux à la pratique de disciplines olympiques et paralympiques, Siel Bleu organise deux types de « championnades » :

- des « championnades internes » dans des établissements partout en France.
- des « championnades inter-établissements » dans cinq départements (Loiret, Haute-Garonne, Loire, Pyrénées Atlantiques, Ariège).

Qui dit « championnade » dit médaille. Pour l'occasion, Siel Bleu a fait concevoir des médailles en affaires de sport recyclées. Elles seront remises à des établissements, à des participants, mais aussi à des soignants. Les athlètes sont récompensés, mais leur entraîneur également. Et il faut récompenser tous les petits pas vers une meilleure santé, car chacun compte.



Les objectifs des championnades inter-établissements :

- sortir de son établissement, rencontrer des résidents d'autres structures, faire du sport, s'amuser, et gagner la médaille pour l'établissement !
- bouger, lutter contre la sédentarité, retrouver du plaisir à la pratique de l'activité physique.

Le déroulé des championnades inter-établissements :

- les participants se retrouvent à partir de 14h dans un lieu public approprié (gymnase etc.).
- après une séance d'échauffement sous la bannière de leur établissement, ils se rendent sur différents stands pour les épreuves sportives, ponctuées de pauses conviviales.
- la journée se termine par la remise de médailles par établissement.

Les disciplines olympiques : athlétisme, badminton, volleyball, rugby, boxe, basket, tir à l'arc, judo, tennis de table etc.

Les disciplines paralympiques : para-badminton (fauteuil), boccia (pétanque), volleyball assis, rugby fauteuil, basket fauteuil, para tir à l'arc, para tennis de table, etc.

Dates et lieux de « championnades inter-établissements » :

- 13 juin à Bayonne (Pyrénées Atlantiques, Nouvelle-Aquitaine)
- 14 juin à Orléans (Loiret, Centre Val de Loire)
- 17 juin à Gelos (Pyrénées Atlantiques, Nouvelle-Aquitaine)
- 25 juin à Saint-Jean Bonnefonds (Loire, Auvergne-Rhône-Alpes)
- 2 juillet à Varilhes (Ariège, Occitanie)



Dates et lieux des 1ères « championnades interne » :

- 18 juin (Loir-et-Cher, Centre-Val de Loire)
- 27 juin (Creuse, Nouvelle-Aquitaine)
- 3 juillet (Manche, Basse-Normandie)
- 3 juillet (Nièvre, Bourgogne Franche-Comté)
- 18 juillet (Creuse, Nouvelle-Aquitaine)

Chaque championnade a obtenu la labellisation Grande Cause Nationale. On peut les retrouver sur la carte interactive <https://www.grandecause-sport.fr/labelliser>

Quelques verbatim issus de l'organisation des championnades l'année passée :

Une résidente : « J'ai adoré, j'étais très contente de moi, fière d'avoir participé à cet événement à mon âge ».

Professionnel d'une résidence autonomie en Ariège : « Les participants étaient très fiers et ont raconté leur journée aux autres résidents, à leurs familles ».

Professionnel d'un EHPAD dans le Loiret : « C'était un très beau projet pour fédérer les résidents, l'engouement a été à la hauteur de nos espérances ».

Directrice d'une résidence autonomie : « Super satisfaction des résidentes qui ont été enchantées de participer à votre manifestation dont l'organisation était remarquable ! C'est tellement bon de les voir si vivantes ! Elles nous demandent : « quand est-ce qu'on le refait ? » »



Le Projet Fil Bleu 2024

Les championnades de l'association Siel Bleu s'inscrivent dans le cadre du projet "Fil Bleu", labellisé Impact 2024, et mené en partenariat avec la Fédération Française de Rugby (FFR) et l'UNAPEI (en 2024). Les championnades inter-établissements sont quant à elles labellisées Grande Cause Nationale. Ces activités permettent d'organiser des moments conviviaux entre les résidents, leurs proches et les soignants et permettent de redynamiser les liens sociaux entre tous.



A propos d'Impact 2024

Impact 2024 est un appel à projets lancé dans le cadre de Paris 2024.

Impact 2024 concrétise la volonté de Paris 2024 de valoriser et soutenir ceux qui au quotidien renforcent la place du sport dans la société et développe l'accès à la pratique sportive pour toutes et tous. Impact 2024 soutient des projets qui utilisent le sport comme outil d'impact social et en priorité des projets collectifs impliquant plusieurs acteurs de l'intérêt général, des projets à destination des publics éloignés ou en situation de fragilité, et mis en œuvre dans un territoire carencé.

Plus de 700 projets ont été accompagnés depuis 2020.



“PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS”

Siel Bleu lance Justin’movE

SOUS EMBARGO JUSQU’AU 01/09/2024

Chiffres et contexte

- 25 000 postes de professionnels paramédicaux sont vacants, dont 4% à 5% des postes d’infirmiers et 2,5% des postes d’aides-soignants¹.
- Les aides-soignants et les infirmiers font partie des 15 métiers ayant le plus de postes à pourvoir d’ici 2030 selon les projections France Stratégie/Dares (290 000 postes d’aide-soignants à pourvoir en 2030).
- Selon les données de la Cnam, c’est dans le secteur médico-social que la fréquence des accidents du travail est la plus élevée, comparée à celle des autres secteurs d’activité en France (un peu plus de 60 arrêts de travail pour 1000 salariés, 10 de plus que le BTP)².
- En 2019, selon les données de l’Anap, les AT-MP (Accidents du Travail - Maladies Professionnels) ont conduit à plus de 2,2 millions de journées d’absence dans les ESMS (établissements sociaux et médico-sociaux) privés et à 1,2 million dans les ESMS publics. La hausse est globalement de 41 % depuis 2016³.
- Le salaire d’une aide-soignante en début de carrière dans la fonction publique est de 1509,50€ net⁴.
- Les personnes utilisant le vélo dans leurs déplacements quotidiens sont 54% à considérer que cette pratique est positive, agréable et reposante, soit 11 points de plus les personnes utilisant la voiture.)⁵.
- 72,1% des français utilisent une voiture ou un deux-roues motorisé pour aller travailler. 15,1% utilisent les transports en commun, 6,1% la marche, 2,6% le vélo⁶.

Un programme ludique destiné aux salariés des EMS (Etablissements Médico-Sociaux)

- **Améliorer la qualité de vie au travail** (activité physique adaptée aux différents postes de travail)
- **Faire découvrir les enjeux de la mobilité décarbonée** (sensibilisation à la mobilité durable et active, découverte des solutions de mobilités locales et nationales, fresque de la mobilité)
- **Inciter les directions de structures à s’engager** (découverte des leviers d’actions pour encourager la mobilité durable et active et favoriser le bien-être des salariés)



Justin’movE est un programme d’accompagnement financé par les Certificats d’Économies d’Énergie (CEE).

1. Fondation Hospitalière de France, 2022

2. Rapport de la Sécurité Sociale 2022, Cour des comptes, p.7

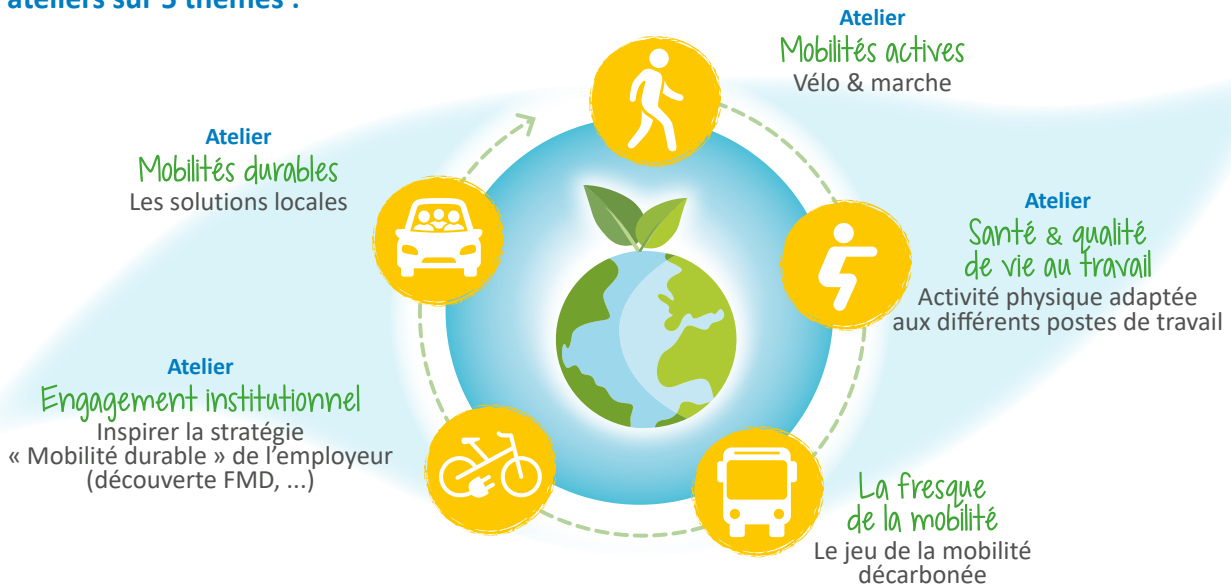
3. Rapport de la Sécurité Sociale 2022, Cour des comptes, p.8

4. Selon le simulateur Ségur de la Fondation Hospitalière de France - <https://simulateur-segur.fhf.fr/simulation>

5. Enquête sur les mobilités en région – Ipsos, Juin 2023

6. Insee, 2020

Des ateliers sur 5 thèmes :



« En plus des bienfaits pour l'environnement, Justin'movE favorise la cohésion et le lien social entre les salariés, tout en leur faisant faire des économies financières. La mise en place vaut vraiment la peine pour les structures médico-sociales, qui peuvent d'ailleurs même poursuivre cet engagement par la mise en place de moyens associés, comme des vélos pour les salariés par exemple. »

Sébastien Simonneau, Responsable national du programme Justin'movE

Concrètement, comment ça marche ?

« Nous proposons un catalogue de plusieurs ateliers aux directions selon plusieurs thèmes (santé et qualité de vie au travail, solutions et aides à la mobilité durable, leviers d'actions individuels, mobilité active), et ensemble nous choisissons les ateliers les plus adaptés aux besoins de l'établissement et de ses salariés. Le premier atelier que nous proposons est pour la direction afin de marquer leur engagement envers le projet. » Quentin Soyez, chargé d'équipe Nord du projet.

« Les premiers rendez-vous se sont bien passés. Les directions sont très intéressées par le projet. Le fait de prendre sur le temps de travail pour que les salariés puissent participer à ces actions de sensibilisation est accepté sans difficulté.

Le projet est soutenu par les directions pour différentes raisons comme s'investir pour la mobilité durable et active, améliorer la cohésion d'équipe ou améliorer la qualité de vie au travail. » Clément Gaboriaud, responsable inter-région Grand-Ouest du projet.

« Les salarié.es s'inscrivent sur la base du volontariat, pour participer aux ateliers de leur choix. Tous les secteurs de l'établissement sont conviés : personnels administratifs, de cuisine, d'entretien, de santé. » Julien Vanroyen, chargé de mission du projet sur le Maine-et-Loire (49).

« J'ai animé l'atelier de la fresque de la mobilité en EHPAD auprès du personnel de direction, et tout s'est très bien déroulé, le côté ludique de l'atelier a permis de créer une certaine cohésion et de nombreux débats à propos des informations livrées par la fresque concernant la mobilité durable et active. Il permet également de faire prendre conscience et s'engager à son échelle comme collectivement pour cette cause. Nous avons eu de très bon retours et des engagements à échelle communale ont déjà vu le jour suite à cette intervention ! » Axelle Bouguier, chargé de mission du projet sur le Maine-et-Loire (49).

2019-2024 ÉCO-SANTÉ

Un dispositif pour encourager la mobilité durable et active des séniors

Éco-Santé en quelques mots

En utilisant des modes de déplacement durables, on fait du bien à sa santé et à la planète. C'est pourquoi Siel Bleu a pris le sujet « à bras le corps » il y a quelques années et est aujourd'hui une structure de référence sur le lien entre santé et mobilité au sens de l'activité physique (mobilité active).

Le programme Éco-Santé s'inscrit dans le cadre des Certificats d'Économies d'Énergie (CEE). Il vise à sensibiliser, informer et accompagner des personnes en situation de fragilité et de plus de 60 ans à la mobilité durable (bon pour la planète) et active (pour pour la santé). Éco-Santé s'est étalé de 2019 à 2024, de sa mise en place à l'analyse des résultats.

Composition du programme :

- 4 ateliers thématiques de sensibilisation collective sur la pratique quotidienne des mobilités douces
- 24 interventions hebdomadaires de 5 minutes sur différentes thématiques de mobilité, les « Minutes Eco-Santé » pendant les séances collectives d'activité physique adaptée (APA).
- un programme d'entraînement à la marche et au vélo accessible en ligne



Le dispositif Eco-Santé

Le dispositif Eco-Santé a été mis en place de 2019 à 2023 pour sensibiliser les plus de 60 ans au lien entre activité physique et mobilité durable à travers des ateliers. Dans la continuité de ce dispositif, Siel Bleu a souhaité mener une évaluation d'impact. Le dispositif a permis une meilleure diffusion des enjeux auprès des seniors et une certaine modification de leurs modes de transports pour réduire l'empreinte écologique des seniors.

Le dispositif Eco-Santé Siel Bleu s'inscrit dans le cadre des Certificats d'Economies d'Énergie (CEE).

Résultats et enseignements de l'évaluation d'impact

Méthodologie :

- Questionnaire sociodémographique : 11 105 répondants.
- Questionnaire sur la mobilité : 848 répondants à l'entrée du programme ; 583 répondants à la sortie du programme.
- Panel : 504 répondants

Profils :

- 77% des répondants ont plus de 70 ans.
- 87% sont des femmes.
- 64% s'estiment en bonne et très bonne santé, et 75% en bonne et très bonne forme physique.
- 56% vivent en zone rurale dont 31% en zone rurale périurbaine, 69% en maison et 13% en appartement et 18% en résidence non médicalisée.

Grâce au programme Eco-Santé :

- 69% déclarent avoir acquis de la connaissance sur la mobilité active.
- Les bénéficiaires commencent à intégrer dans leur quotidien une mobilité plus durable et active. 20% ont fait évoluer leur usage des transports vers des transports moins émissifs notamment pour voir des proches (26%), pour des activités de loisir (24%) et des rendez-vous santé (20%) ;
- La part de la voiture a diminué de 7 points au profit de la marche, et notamment pour les trajets de moins de 3 km.
- Ce changement de comportement de mobilité au quotidien se traduit par une Économie d'Énergie (EE) moyenne annuelle par personne de 10%, notamment à travers l'usage de la voiture (-109 kWh, ce qui équivaut à 109 cycles de lave-vaisselles par exemple).
- 38 000 bénéficiaires sensibilisés et accompagnés, ce qui donne par extrapolation 657 563 kWh économisés en un an (ce qui correspond à 27 tours du monde en voiture thermique).

[Lien vers le rapport complet](#)

[Lien vers l'extrapolation](#)

[Lien vers l'extrapolation 2](#)

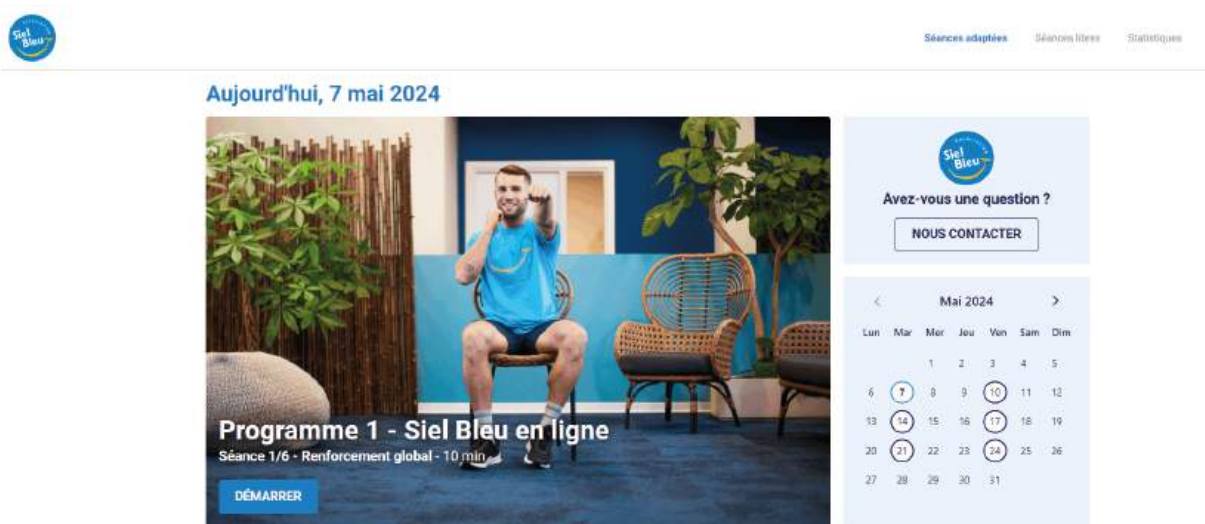
[Lien vers l'infographie](#)



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS ET À TOUT ÂGE

Lancement d'une plateforme en ligne dédiée

Dans la continuité de ses activités sur le terrain et des développements d'activités en distanciel de ces dernières années, Siel Bleu a imaginé « Siel Bleu en ligne », une plateforme qui verra le jour en septembre 2024.



Cette plateforme reprendra les grands fondements de l'Association Siel Bleu, à savoir, l'adaptabilité et l'accessibilité financière. Elle répondra aux besoins des personnes qui travaillent en journée et pourront se connecter à n'importe quelle heure, mais pourra également compléter efficacement le ou les cours hebdomadaires en présentiel. Enfin elle sera un bon relai durant les congés, notamment pendant l'été.

« Siel Bleu en ligne » s'adresse à toute personne qui ne se retrouve pas sur une application de fitness en ligne, quelle qu'en soit la raison : parce qu'elle a pour objectif le bien-être et non la performance, parce qu'elle est atteinte de maladie chronique, parce qu'elle est à une période de sa vie un peu plus compliquée (ex : post-partum), etc. Cette plateforme est un excellent compromis pour les personnes qui ne se sentiraient pas très à l'aise dans une salle de sport classique. Prendre plaisir à bouger, rechercher le bien-être et renforcer la confiance en soi seront les clés de la motivation des personnes participantes. Tous les exercices disponibles ont été conçus par des professeurs d'activité physique adaptée.

La technologie utilisée est celle de FizzUp (coaching sportif en ligne), qui met ses compétences au service de la prévention santé. Les tarifs proposés seront accessibles, et les personnes en difficulté financière auront la possibilité de demander un financement au Fonds de Solidarité de la Fondation Siel Bleu.



Siel Bleu en bref

25 ans d'actions pour améliorer la santé physique, mentale et sociale de tous

La grande aventure de Siel Bleu a commencé en 1997 lorsque deux étudiants en STAPS (Faculté des Sports) ont trouvé leur vocation : utiliser l'activité physique comme outil pour maintenir l'autonomie des séniors et améliorer leur qualité de vie. L'histoire commence à Strasbourg, et s'étend progressivement à toute la France car Jean-Michel et Jean-Daniel voyagent pour convaincre de leur idée. Ils se rendent compte que l'activité physique adaptée peut apporter une aide précieuse : aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap, aux personnes atteintes de maladie chronique, aux aidants, aux personnes en situation de fragilité sociale... Mais les programmes ont montré que, pour améliorer la qualité de vie, une alimentation adaptée et équilibrée était indissociable de l'activité physique. Ainsi est apparu le deuxième axe d'engagement de Siel Bleu, après le *Bien Bouger* : le *Bien dans son Assiette*, avec des formations et conférences, mais aussi des bilans et suivis diététiques. Pour « donner le sourire à notre santé », comme le dit le slogan de Siel Bleu, vivre dans un environnement sain est important et c'est pourquoi Siel Bleu a mis en place des actions pour la mobilité active et durable avec son axe d'engagement *Bien sur sa Planète*. Enfin, le sourire et le lien social restent au centre des actions de l'association avec l'axe d'engagement *Bien Ensemble* et ses séjours, tiers-lieux et activités contre l'isolement social.

1997

Naissance

- Création par Jean-Michel Ricard et Jean-Daniel Muller en Alsace,
- Accompagnement des séniors par l'activité physique adaptée.



2008-2010

L'envol

- Nouveaux publics, dont les actifs avec la création de Siel Bleu au travail,
- 350 salariés dans 70 départements,
- Début des activités en Belgique, en Irlande et en Espagne.



1998-2007

Développement et reconnaissance

- Lauréats de divers concours,
- Au gré des besoins et des nouveaux partenariats, extension à de nouveaux territoires.



2011-2021

De nouveaux enjeux

- Programmes toujours plus novateurs, autour de la nutrition et de la préservation de l'environnement,
- Création de l'institut et d'un organisme de formation,
- Conception de matériels adaptés.



2023

Siel Bleu a plus de 25 ans !

- Se réinvente malgré les crises sanitaires et économiques,
- Début des activités en Allemagne et au Portugal,
- Désormais, plus de 800 salariés sur tout le territoire.



Mais aussi :

- Une fondation (sous l'égide de la Fondation Autonomia)
- Un institut de recherche (prouver, innover et diffuser).
- Des petites soeurs à l'étranger : Irlande, Belgique, Espagne, Allemagne, Portugal.

Et en chiffres :

- 850 salariés
- 210 000 bénéficiaires par semaine
- 10 000 lieux d'interventions
- 10% investis dans la R&D