



# RAPPORT D'ACTIVITÉ

2019-2020

## Sommaire

<i>Le mot du Président</i>	8
Objectif 2024	8
Projet associatif 2020-2024	10
La gouvernance et l'équipe	13
Notre écosystème	16
Nos partenaires	18
Salle S.P.O.R.T.	22
De nouveaux équipements adaptés en 2020	24
La salle en chiffres (année 2020)	26
Impact de la salle S.P.O.R.T.	30
Questionnaire adressé aux adhérent·e·s	31
La crise sanitaire de COVID-19	35
"ANTS at Home" : répondre aux enjeux de la crise sanitaire	37
Des moments de partage et de convivialité avec nos adhérent·e·s	38
Essaimage 2020-2024 : changer d'échelle pour démultiplier notre impact	39
Deux partenariats structurants pour l'essaimage en 2020	41
L'essaimage en bref	43
Levée de fonds et partenariats	46
De nouveaux financeurs et mécènes pour l'association	46
Utilisation prévisionnelles des fonds 2020-2021	47
Encourager la recherche et l'entrepreneuriat	48
Les projets de Recherche financés par ANTS en 2020	49
Sensibiliser le grand public et les décideurs	50
Consolider et renforcer l'ancrage local de la salle S.P.O.R.T.	56
Poursuivre notre soutien à la Recherche en 2021	56
Essaimer la salle S.P.O.R.T. en France et à l'international	58
Lyon Cyber Days revient pour sa 4ème édition !	59
Poursuivre les rencontres et la recherche de partenaires	60
Annexe 1 : ANTS dans la presse	63
Annexe 2 : Les bienfaits de la salle S.P.O.R.T.	65
Annexe 3 : Les économies générées par un accroissement de la pratique sportive	65

## Le mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'année 2020, avec ses deux confinements et l'isolement qui en a découlé, a été l'une des années les plus étranges, voire la plus difficile pour nous tous. J'espère sincèrement qu'aucun de vos proches n'a connu de problèmes de santé dus à cette épidémie, et que ceux qui ont été malheureusement touchés ont pu s'en remettre et sont de nouveau en bonne santé. Maintenant qu'un vaccin a été développé, je vous encourage à y recourir afin d'éradiquer ce virus et de revenir à une vie normale le plus rapidement possible. Cela prendra sans doute encore plusieurs mois, mais la lumière est au bout du tunnel et nous avons hâte de célébrer ensemble la fin de cette période sombre, pour partager une année 2021 lumineuse, remplie de joie et de succès.

En dépit des restrictions qui nous ont été imposées, notre équipe a travaillé d'arrache-pied pour abattre de nombreuses barrières et développer de nouvelles solutions innovantes destinées à nos membres. L'une des plus marquantes est un service en ligne, "ANTS at Home", qui propose à nos adhérents de continuer à pratiquer une activité physique chez eux, tout en bénéficiant d'un encadrement personnalisé dispensé par nos enseignants en activité physique adaptée. Ce nouveau service sera maintenu après l'épidémie et sera un excellent complément aux activités déjà offertes dans notre salle S.P.O.R.T.

De plus, grâce au soutien financier de la Fondation Caisse d'Épargne Rhône-Alpes, nous avons été en mesure d'investir dans un nouveau vélo à stimulation électrique, qui devrait être livré en février. Vous découvrirez par ailleurs à la salle S.P.O.R.T. de nouvelles activités physiques mises au point par notre équipe qui vous permettront de continuer à améliorer votre condition physique. En outre, dès que la météo le permettra, nous vous proposerons d'aller pédaler au parc de Gerland ainsi que sur la piste cyclable longeant le Rhône ! Nous avons également commencé à organiser l'édition 2021 de l'évènement Lyon Cyber Days, qui se tiendra les 3 et 4 septembre prochains, et auquel vous êtes tous invités afin de partager un moment convivial.

J'aimerais, pour finir, vous annoncer que notre association travaille énormément à étendre ses activités, avec l'ouverture de nouvelles salles dans d'autres villes, afin de toucher le plus de personnes possible. J'ai pour ma part hâte de vous revoir cette année et de profiter de votre compagnie. Je vous remercie du soutien que vous nous portez tous !

Avec toute mon amitié,



VANCE BERGERON,  
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION ANTS

## Travailler ensemble pour une société inclusive grâce à l'innovation

ANTS a fêté ses 5 ans cette année. Ces cinq dernières années ont été marquées par de nombreuses rencontres, du partage, de la persévérance, de la convivialité, de la bonne humeur et du travail acharné.

Grâce à l'implication de nos adhérents, de nos membres fondateurs, de nos équipes bénévoles, de nos salariés, au soutien de nos partenaires et à notre écosystème, nous avons pu ouvrir la salle S.P.O.R.T. en 2018.

Après deux années d'activité, celle-ci a démontré ses nombreux bénéfices pour nos 73 adhérents et a marqué un véritable tournant pour l'association. Quelle fierté de lire et d'entendre les témoignages de nos adhérents depuis son inauguration. Plus qu'une salle de sport, la salle S.P.O.R.T. de ANTS se veut être un lieu de vie rempli d'humanité où la convivialité et le bien-être sont tout aussi essentiels.

Cette année 2020 a conduit l'équipe et la gouvernance à s'adapter et à imaginer le futur de l'association. La crise sanitaire de Covid-19 et ses conséquences ont rappelé la nécessité de répondre aux besoins de nos adhérents en matière d'activité physique adaptée, mais pas seulement. La fragilisation du lien social et le risque d'isolement ont aussi été mis à mal par la distanciation sociale et les différents confinements.

Cette crise a amené beaucoup d'incertitudes, que ce soit pour connaître la date de réouverture ou encore pour obtenir des fonds. Pour autant, l'équipe et la gouvernance ne se sont pas laissés abattre. Nous avons choisi de travailler sur les questions de fond inhérentes à l'association.

Nicolas et Mathilde ont également travaillé d'arrache-pied pour proposer une alternative à la fermeture de la salle en développant un programme numérique "ANTS at Home" qui est présenté plus bas.

Ces réflexions de fond se poursuivent encore mais ont d'ores et déjà permis d'identifier ou de réaffirmer ces différents constats :

- L'offre d'activités physiques adaptées en France à l'issue de rééducation en milieu hospitalier n'est pas suffisante
- L'innovation technologique n'est pas ou peu accessible pour les personnes en situation de handicap moteur
- Le financement de l'activité physique adaptée peut-être un frein pour les personnes en situation de handicap
- Les innovations développées actuellement ne tiennent pas suffisamment compte de l'expérience et des besoins des utilisateurs
- Peu d'entreprises en Europe se lancent dans l'industrialisation de ces innovations

Depuis sa création en 2015, ANTS s'est toujours donné pour objectif de créer le lien manquant entre la Recherche et les personnes en situation de handicap moteur. Son projet associatif s'articule toujours autour de trois missions d'intérêt général complémentaires.

Aussi, l'association s'est lancée différents défis dans la perspective des JO 2024, qui promettent d'être aussi riches en rencontres, en partage, dans la joie et la bonne humeur ! Une chose est sûre, ANTS continuera d'agir concrètement pour une société inclusive grâce à la technologie et à l'innovation.

- **Rendre accessibles au plus grand nombre** les dernières avancées technologiques au service du handicap
- **Soutenir la Recherche** afin de développer des méthodes de rééducation novatrices
- **Sensibiliser le grand public et les décideurs** aux problématiques de mobilité des personnes en situation de handicap moteur, ainsi qu'aux avancées technologiques qui permettent de les surmonter



### Les valeurs fondatrices de ANTS

#### **Innovation**

Nous pensons que la science et la technologie sont vectrices de changements et d'inclusion pour les personnes en situation de handicap moteur.

#### **Humilité**

Ne prétendant pas nous substituer aux dispositifs existants, nous travaillons en partenariat avec le corps médical, le corps scientifique ainsi que l'écosystème associatif et la communauté des personnes en situation de handicap moteur.

#### **Empathie**

Nous sommes à l'écoute de nos adhérents et les intégrons à toutes les étapes de la conception de nos projets. Les actions de notre association sont construites par et pour les personnes en situation de handicap moteur.

#### **Simplicité**

Il suffit parfois d'un sourire pour ensoleiller une journée. Notre appétence pour les technologies de pointe ne peut s'épanouir que sur des rapports humains simples et conviviaux, que nous nous efforçons d'entretenir au quotidien.

## Plan d'action 2020-2024

Convaincus que le sport et la technologie sont de véritables leviers d'inclusion dans notre société et à partir des constats présentés ci-dessus, nous nous sommes fixés de nouveaux objectifs pour les quatre prochaines années, afin de s'attacher à la résolution de ces différents freins.

Projection opérationnelle ANTS 2020-2024		
Projet associatif	Plan stratégique pluriannuel	Projets
<b>Rendre accessibles au plus grand nombre les dernières avancées technologiques au service du handicap</b>	<b>Objectif 1 :</b> Pérenniser la première salle de sport adaptée au handicap moteur et équipée d'électrostimulation musculaire en France	<b>Axe 1 :</b> Salle S.P.O.R.T. et "ANTS at Home"
	<b>Objectif 2 :</b> Aider à l'implantation (techniquement et juridiquement) des porteurs de projets à l'ouverture de nouvelles salles de sport	<b>Axe 2 :</b> Modéliser et structurer l'essaiage pour développer un réseau de salles de sport en France et à l'international
<b>Soutenir la Recherche afin de développer des méthodes de rééducation novatrices et accélérer leur transfert auprès du grand public</b>	<b>Objectif :</b> Approfondir et renforcer la connaissance sur l'électrostimulation musculaire et accélérer le transfert auprès du grand public	<b>Axe 3 :</b> Soutenir quatre axes de recherche <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Électrodes intégrées dans des vêtements intelligents</li> <li>2. Conception de stimulateurs électriques abordables</li> <li>3. Repousser les limites de l'EMS (fatigue, efficacité, sélectivité)</li> <li>4. Mettre en œuvre de nouveaux paradigmes d'EMS (rameur, marche...)</li> </ol>
<b>Sensibiliser le grand public et les décideurs</b>	<b>Objectif :</b> Informer et sensibiliser le grand public sur les problématiques de mobilité	<b>Axe 4 :</b> Lyon Cyberdays <b>Axe 5 :</b> Cybathlon <b>Axe 6 :</b> Médiation scientifique

## Objectifs 2020-2024

### **Augmenter le nombre de créneaux effectifs**

12h d'intervention supplémentaires par semaine en plus des créneaux déjà proposés

### **Augmenter le nombre de licenciés à la salle**

en augmentant la période d'ouverture de 20% d'ici fin 2021 (période de Noël et mois d'août)

### **Diversifier le public bénéficiaire**

en proposant plus de créneaux en fin de journée et le week-end (étudiants et salariés)

### **Acquérir du matériel pour renforcer et diversifier l'offre d'activités physiques adaptées**

deuxième vélo à stimulation électrique fonctionnelle, barres parallèles etc.

### **Renforcer l'accompagnement et le suivi des pratiquants lors des séances**

en recrutant un-e second-e EAPA

### **Développer un programme d'activités physiques adaptées numérique "ANTS at Home"**

pour assurer le suivi et l'accompagnement des pratiquants à distance. Ce projet pourra s'adresser aux personnes n'ayant pas la possibilité de se déplacer jusqu'à la salle S.P.O.R.T. pour des raisons de santé notamment et dans le contexte de la crise sanitaire actuelle; ou n'ayant pas de structure proposant des activités physiques adaptées dans leur ville. Il pourra également être un complément pour les pratiquants de la salle S.P.O.R.T. et ne remplacera en aucun cas la pratique d'une activité physique en salle.

### **Renforcer la communication**

autour de la salle auprès du public et des événements de sensibilisation sur les problématiques de mobilité

### **Modéliser et structurer l'essaimage de la salle S.P.O.R.T.**

pour la dupliquer sur l'ensemble du territoire régional

### **Evaluer l'impact social du projet associatif**

en impliquant nos parties prenantes

## La gouvernance et l'équipe

### Vance Bergeron

Membre fondateur, président  
Directeur de recherche CNRS  
au laboratoire de physique de l'ENS de Lyon  
- Docteur en chimie

### Amine Metani

Membre fondateur, coordinateur  
Ingénieur de recherche CNRS  
au laboratoire de physique de l'ENS de Lyon  
- Docteur en biophysique

### Sébastien Mateo

Membre fondateur, collaborateur régulier  
Masseur-kinésithérapeute, chercheur  
Docteur en neurosciences

### Clémentine Opagiste

Chargée du mécénat (salariée)  
Master de Sciences Politiques option  
associations et acteurs publics

### Laurent Taisne

Directeur général  
Docteur en physique-chimie

### Danièle Bergeron

Membre fondatrice, trésorière  
Réflexologue

### Joëlle Pornin

Responsable événementiel

### Mathilde Ranc

Co-responsable de la salle S.P.O.R.T.  
(salariée)  
Master Enseignant en Activité Physique  
Adaptée et Santé (APAS)

### Julien Jouffroy

Membre fondateur, secrétaire  
Chef de projet en automatisme et  
informatique industrielle

### Michel Sorine

Membre fondateur, chargé de  
communication  
Directeur de l'agence EXTRA

### Nicolas Gaye

Gérant de la salle S.P.O.R.T. (salarié)  
Master Enseignant en Activité Physique  
Adaptée et Santé (APAS)

### Caroline Baron

Comptable (salariée)

## Trois nouvelles recrues rejoignent l'association en 2020

Mathilde Ranc, seconde enseignante en activité physique adaptée pour la salle S.P.O.R.T.



Pour développer la salle S.P.O.R.T. et pour accueillir ses nouveaux adhérents, ANTS a recruté sa seconde E-APA en CDD depuis septembre 2020, Mathilde Ranc.

Les adhérents avaient déjà eu l'occasion de la rencontrer puisque Mathilde avait réalisé son stage de fin d'études aux côtés de Nicolas pendant plusieurs mois lors de l'année précédente.

Par cette embauche, ANTS a souhaité élargir les créneaux d'ouverture et proposer plus d'interventions aux adhérents par semaine dans la salle.

Formée à l'UFR STAPS de Lyon pendant 5 ans, elle a obtenu sa licence Activité Physique Adaptée et Santé en 2018 et son master Intervention et Gestion en APA en 2020.

Lors de ses années d'études, Mathilde a eu l'occasion de réaliser des stages dans plusieurs secteurs avec différents publics : jeunes en situation d'obésité, adultes présentant des troubles psychiatriques, enfants en situation de handicap moteur.

Le recrutement de Mathilde nous a été possible grâce au soutien précieux de nos partenaires financiers que sont la Fondation Saint Irénée et le Fonds pour le Développement de la Vie Associative. Un grand merci à eux !

Mathilde a pris son poste le 14 septembre 2020.

### Objectifs du recrutement de Mathilde

**Augmenter le nombre de créneaux effectifs**

pour accueillir les pratiquant-e-s (12h d'interventions supplémentaires par semaine en plus des créneaux déjà proposés)

**Augmenter le nombre de licencié-e-s à la salle**

en augmentant la période d'ouverture (période de Noël et mois d'août) de 20% d'ici fin 2021.

**Élargir le public bénéficiaire**

en proposant plus de créneaux (étudiant-e-s et salarié-e-s).

**Renforcer l'accompagnement et le suivi des pratiquant-e-s**

en présentiel lors des séances et à distance.

**Développer le programme "ANTS at Home"**

pour assurer le suivi et l'accompagnement à distance.

**Renforcer la communication autour de la salle**

auprès du public et des événements de sensibilisation sur les problématiques de mobilité.

## Caroline Baron, comptable



Pour l'aider à gérer sa comptabilité, ANTS a recruté une comptable en août 2020, Caroline Baron.

Son embauche a été possible grâce à une mutualisation de son poste avec d'autres associations lyonnaises, dont la Maison des solidarités locales et nationales et Traces.

Caroline travaille donc à temps partiel (initialement 12 heures puis 16 heures par mois depuis janvier 2021) pour ANTS et apporte une aide précieuse pour faciliter la gestion de l'association au quotidien.

### Objectifs du recrutement de Caroline

**Assurer la comptabilité et la gestion financière**  
quotidienne de l'association

**Suivre les dossiers de subventions et de mécénat**  
une fois l'accord obtenu

**Faciliter le développement de l'association**  
en réalisant des budgets prévisionnels rectificatifs en  
collaboration avec le reste de l'équipe

**Faciliter la gestion du personnel salarié**  
en collaboration avec le Bureau et le Conseil d'Administration

**Apporter son expérience et son expertise**  
pour la définition du modèle économique

## Clémentine Opagiste, chargée des partenariats et du mécénat



D'abord recrutée comme bénévole pour la levée de fonds en novembre 2019, Clémentine Opagiste a pu être embauchée en mars 2020 par l'association afin de structurer son développement, affiner son modèle économique et assurer la relation avec les partenaires. Au-delà de sa mission de mécénat, elle a également pris en charge la référence du projet d'essaimage dans d'autres territoires.

Son recrutement a été possible grâce à une subvention de la Région Auvergne Rhône-Alpes ainsi qu'au soutien de la Fondation Macif. Impliquée depuis 2014 dans le secteur associatif comme salariée et bénévole, Clémentine est

diplômée d'un Master de Sciences Politiques, spécialisé sur les enjeux contemporains du monde associatif.

Elle a d'abord travaillé comme juriste pour une association d'aide aux victimes pendant trois ans. Formée par des professionnels de la collecte de fonds dans le cadre de son Master, elle a également travaillé pour l'ONG Handicap International en tant que chargée des partenariats entreprises et fondations.

### Objectifs du recrutement de Clémentine

#### **Définir la stratégie de développement de l'association**

#### **Coordonner la structuration et la mise en oeuvre de l'essaimage**

en lien avec l'équipe fondatrice et les autres salariés

#### **Développer les ressources financières de l'association**

pour pérenniser ses activités

#### **Suivre et animer les partenariats**

avec les entreprises et les fondations mécènes

#### **Renforcer la visibilité de l'association**

en lien avec l'équipe communication

## Notre écosystème

### Pôle social

La salle S.P.O.R.T. , le tissu associatif et la communauté des personnes en situation de handicap moteur.

### Pôle Recherche

En partenariat avec l'Ecole Normale Supérieure de Lyon et le CNRS.

### Pôle soin

En partenariat avec les Hospices Civils de Lyon, le CHU de Saint-Etienne et d'autres cliniques du secteur privé.

### Pôle entrepreneurial

En partenariat avec la start-up Kurage pour faciliter le transfert technologique des innovations (démarche de design thinking) et le retour des utilisateurs sur celles-ci.



### Partenaires institutionnels



#### Ecole Normale Supérieure de Lyon

Mise à disposition de locaux, aide financière et technique pour l'organisation de notre événement annuel Lyon Cyber Days



#### La Région Auvergne Rhône-Alpes

Subvention de fonctionnement pour la recherche de financements et l'essaiage



#### Agence Nationale du Sport

Subvention pour développer la salle S.P.O.R.T. et amorcer l'essaiage (Impact 2024)

Fonds de solidarité exceptionnel pour acquérir du matériel de protection à la Covid-19 (machines de désinfection de l'air et des surfaces, masques FFP2, gel hydroalcoolique etc.)



#### Fonds pour le développement de la vie associative (Etat)

Subvention de fonctionnement pour la salle S.P.O.R.T. (aide au recrutement)



#### Hospices civils de Lyon

Partenariat opérationnel pour assurer la continuité et la complémentarité des soins de nos adhérents

## Partenaires privés et mécènes



### Fondation Caisse d'Épargne Rhône-Alpes

Soutien financier pour l'acquisition d'un second vélo à stimulation électrique musculaire



### Fondation Saint Irénée

Soutien financier pour le recrutement d'une EAPA pour la salle S.P.O.R.T.



### Fondation Macif et l'Avise (Programme P'INS)

Subvention de fonctionnement et accompagnement pour la modélisation et la structuration de l'essaiage



### Fédération Française Handisport

Aide financière à l'acquisition de petit matériel sportif



### Cabinet Arcadio

Mécénat financier pour le fonctionnement de l'association



### Kurage

Mécénat financier et démarche de design thinking pour le transfert technologique des innovations (SEF)



### Cabinet MBGR Avocats

Mécénat de compétences pour la structuration juridique de l'essaiage.



### Groupe EDF

Dans le cadre de l'Appel à solutions 2021 piloté par Ronalpia et Ashoka afin de démultiplier l'impact du projet associatif



### Extra Sports

Appui logistique lors de l'événement annuel Lyon Free Bike à Lyon (>5000 participants)



### Entreprise FSK

Don de gel hydroalcoolique, masques et électrodes



### Comité Départemental Handisport du Rhône

Mise à disposition de matériels lors de notre événement annuel Lyon Cyber Days et appui à la recherche de bénévoles



### Le Studio Belfort

Co-construction du projet d'essaimage et participation conjointe à des appels à projets



RÉTROSPECTIVE

2020

## Salle S.P.O.R.T.

### 73 personnes accueillies malgré la crise sanitaire

Il est aujourd'hui largement admis que la pratique d'une activité physique régulière réduit les risques associés des maladies chroniques. C'est pourquoi la promotion de l'activité physique est une priorité de santé publique dans de nombreux pays, et fait l'objet de recommandations internationales.

Depuis son inauguration le 12 octobre 2018, la salle S.P.O.R.T. (Stimulating People and Organizing Recreational Therapies) a grandi grâce à son succès fulgurant. En effet, au bout de quelques mois seulement, elle a vu sa fréquentation augmenter pour atteindre plus de 70 personnes en mars 2020.

Chaque adhérent a eu l'occasion de pratiquer de 1 à 5 séances d'activité physique par semaine, tout en étant accompagné par un enseignant en APA.

Les adhérents sont placés au centre de l'intervention, ils bénéficient de programmes

d'activités adaptés aux besoins, aux envies et aux capacités de la personne.

#### Objectifs

- **Rendre accessibles au plus grand nombre les dernières avancées technologiques** au service du handicap
- **Réduire l'apparition des maladies secondaires** associées au handicap par l'activité physique adaptée en présentiel et à distance
- **Lutter contre l'isolement et la dépression**
- **Faciliter l'inclusion et la mobilité** des personnes dans une perspective de sport santé et de plaisir grâce aux nouvelles technologies



## Public concerné

30

Blessé·e·s médullaires  
traumatisme de la  
colonne vertébrale  
(paraplégie, tétraplégie)

11

Personnes victimes d'une  
lésion cérébrale  
(hémiplégie, hémiparésie,  
séquelles d'AVC,  
traumatisme crânien)

11

Personnes atteintes de  
maladie  
neurodégénérative  
(Parkinson, sclérose en  
plaque)

7

Personnes  
atteintes de  
paralysie cérébrale

14

Autres pathologies  
motrices (maladies rares)  
(Spina bifida, Maladie de  
Friedreich, Ataxie  
cérébelleuse,  
dystrophie...)

## Accès

35€\*

par mois

15€

annuels d'adhésion à  
l'association

29€

annuels de licence  
handisport

2

Enseignants en  
activité physique  
adaptée

L'inscription annuelle à l'association ANTS donne un accès libre à la salle de sport adapté, en fonction des horaires d'ouverture.

\* Le coût réel de la salle S.P.O.R.T. est aujourd'hui estimé à 100€ par mois et par adhérent. Afin que ce coût ne soit pas une barrière à l'entrée, l'association a décidé de maintenir l'abonnement mensuel à 35€ par mois, et de financer par elle-même la différence au travers d'une stratégie de mécénat. Ce prix représente un minimum, et les adhérents souhaitant soutenir l'association ont la possibilité de donner un montant supérieur, à leur propre initiative.



[Découvrez la salle en cliquant ici](#)



Adresse

46-14 allée d'Italie  
69007 Lyon

## De nouveaux équipements adaptés

### Pour l'activité physique

Dans l'objectif de répondre au mieux aux besoins de nos adhérents, nous avons investi dans du matériel pour proposer de nouvelles activités et de nouveaux exercices.

Image 1 : Barres parallèles



Image 2 : Harnais de locomotion

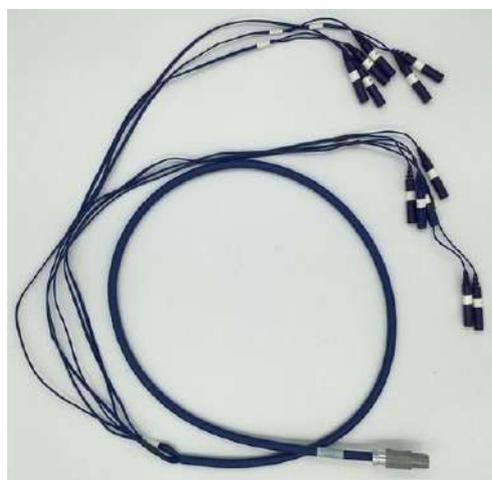


Nous pouvons notamment travailler la marche de façon sécurisée grâce à l'acquisition de barres parallèles et d'un harnais de locomotion. L'amélioration de la marche peut être recherchée chez des personnes présentant une lésion cérébrale qui induit des troubles de l'équilibre, ou des personnes sclérose en plaques ayant subi une perte de leur schéma corporel moteur. Ces deux équipements aident à faire travailler la personne en toute sécurité.

Image 3 : TRX (Total Resistance Exercise)



Image 4 : Câbles d'électrostimulation ( RT300)



La musculation que nous proposons a pour objectif d'être fonctionnelle. Pour varier les exercices et proposer de la nouveauté à nos adhérents, nous avons investi dans du petit matériel, ici le TRX. Cet objet est composé de sangles en tissus et il permet de réaliser différents exercices en utilisant son poids de corps comme résistance. Par exemple, le TRX est utilisé pour renforcer les muscles postérieurs du tronc, ce qui a pour objectif d'améliorer la posture de la personne.

Le vélo à électrostimulation musculaire (RT300) est l'appareil le plus demandé dans les séances d'activité physique adaptée. Cette technologie propose des bénéfices physiologiques et psychologiques importants pour les personnes ayant perdu l'usage de leurs membres inférieurs. Étant donné que le vélo est utilisé chaque jour, il est important de le rendre fonctionnel, c'est pour cela que nous avons investi dans des câbles d'électrostimulation de la marque américaine Restorative Therapies®.

### Pour répondre aux enjeux de la crise sanitaire

De plus, afin de surmonter les difficultés liées à la Covid-19, nous avons décidé d'investir dans des équipements de désinfection des surfaces par voie aérienne et de décontamination de l'air de la marque Airinspace® permettant la réduction de la contamination sur tout type de surface, horizontale comme verticale, et de limiter la transmission aérienne des virus.

Cubair OX : unité mobile de décontamination chimique de l'air pour molécules oxydantes

But : élimination rapide du biocide après une opération de désinfection des surfaces par voie aérienne et limitation de la transmission aérienne des virus



Rhea Compact : exploite le procédé HPVPA (biocide à large spectre à base de peroxyde d'hydrogène boosté par l'acide peracétique)

But : désinfection des surfaces par voie aérienne



Ces équipements permettent de mettre en sécurité les personnes présentes dans la salle en réduisant au maximum la présence de virus.

## La salle en chiffres

Depuis la reprise de la salle S.P.O.R.T. pour la nouvelle saison, de septembre 2019 à août 2020, nous avons enregistré **73 adhésions dont 48 hommes et 25 femmes.**

Une équipe dédiée et formée accueille et accompagne l'ensemble des adhérent-e-s. Elle se compose d'un E-APA salarié à temps plein et de quatre stagiaires en licence ou en master.

L'âge moyen des pratiquant-e-s est de **42 ans** (Fig. 4).

**75% des adhérent-e-s sont en fauteuil roulant** manuel ou électrique (Fig.5).

**85% des adhérent-e-s résident dans la métropole de Lyon** dont 50% sur Lyon (Fig. 1, 2 & 3).

**52 % des adhérent-e-s sont fidèles depuis plus d'un an** (Fig 10.)

Fig. 1

### Lieu de vie des adhérent-e-s

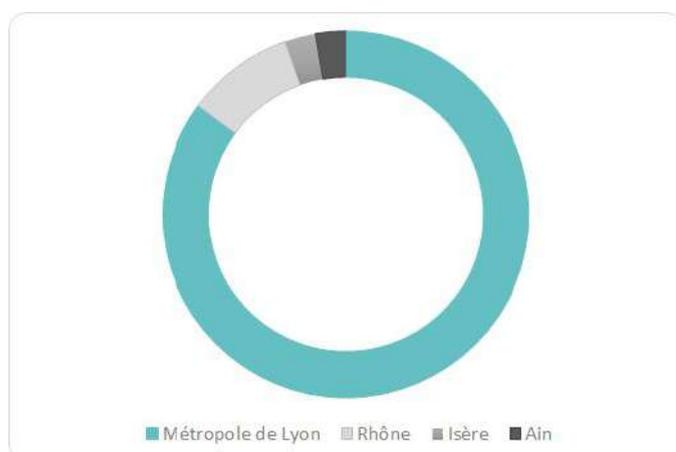


Fig. 2

### Les adhérent-e-s lyonnais-e-s

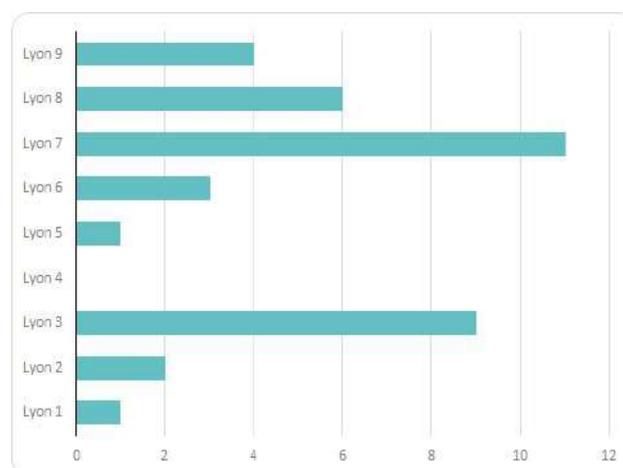


Fig. 3

### La répartition des adhérent-e-s sur la région



Fig. 4  
**Âge des adhérent·e·s**

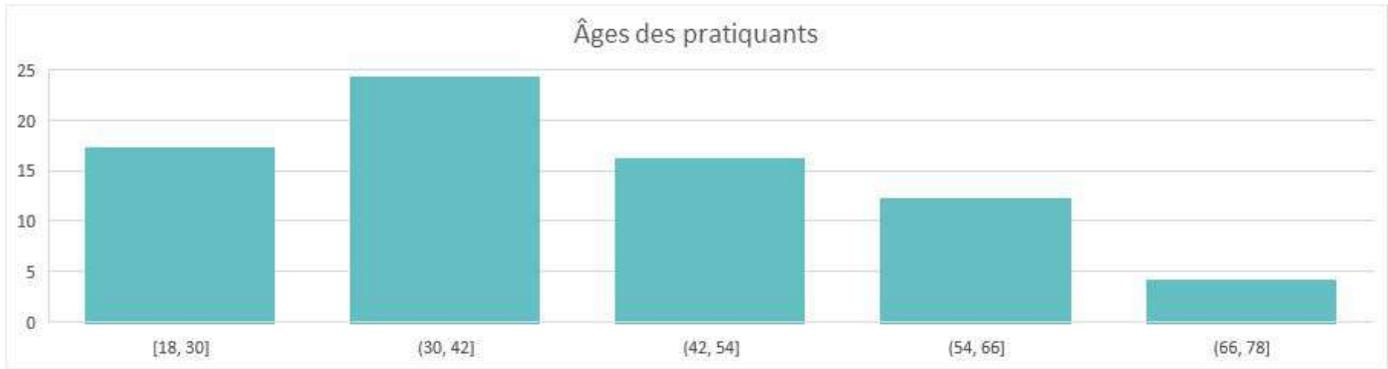


Fig. 5  
**Mobilité des adhérent·e·s**

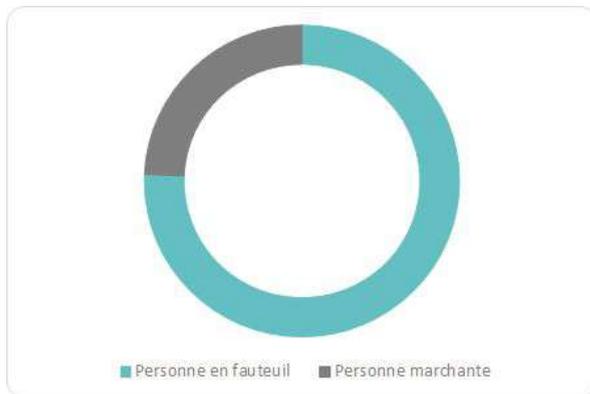


Fig. 6  
**Pathologies des adhérent·e·s**

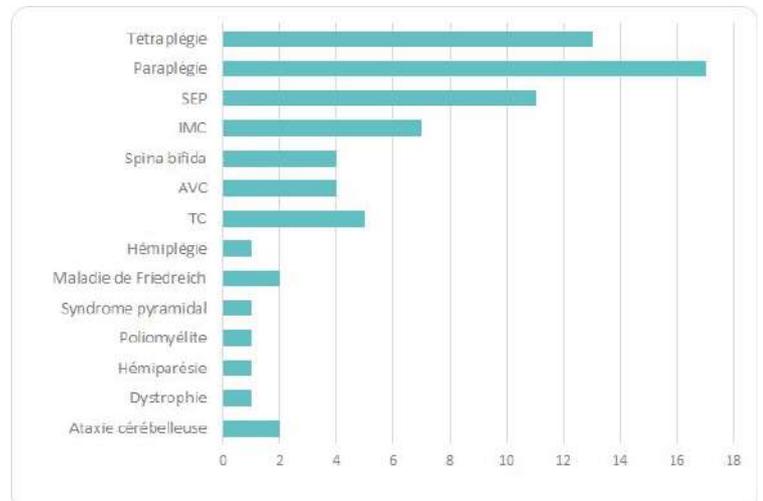


Fig. 7  
**Nombre d'adhérents réalisant au moins une séance d'APA par mois depuis l'ouverture de la plateforme**

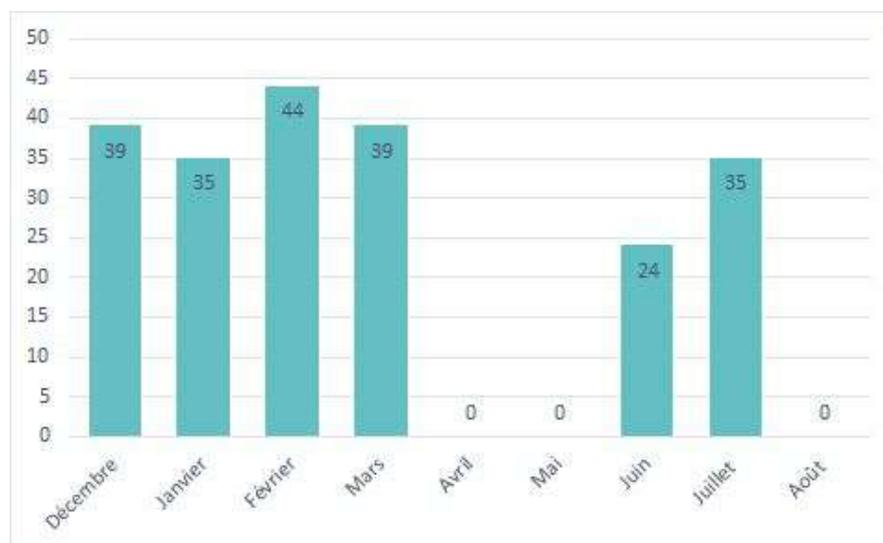


Fig. 8

### Occupation des créneaux proposés sur la semaine

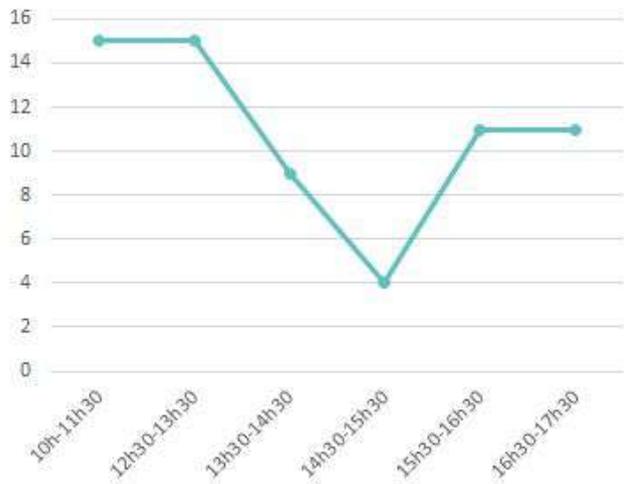


Fig. 9

### Fréquentation des adhérent·e·s en fonction des jours de la semaine

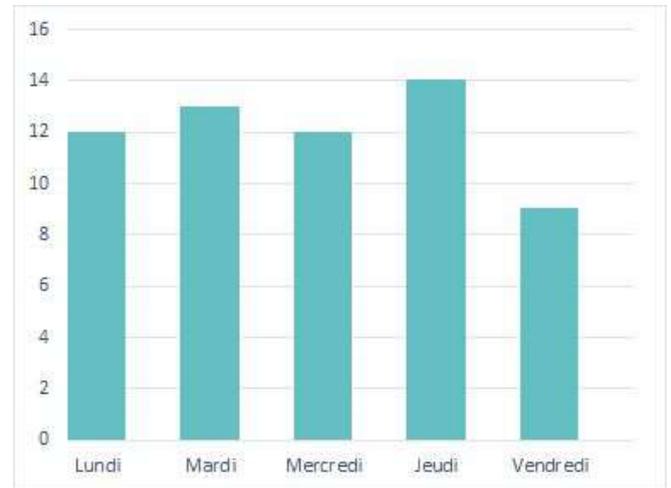


Fig. 10

### Répartition des séances électrostimulation et musculation par semaine

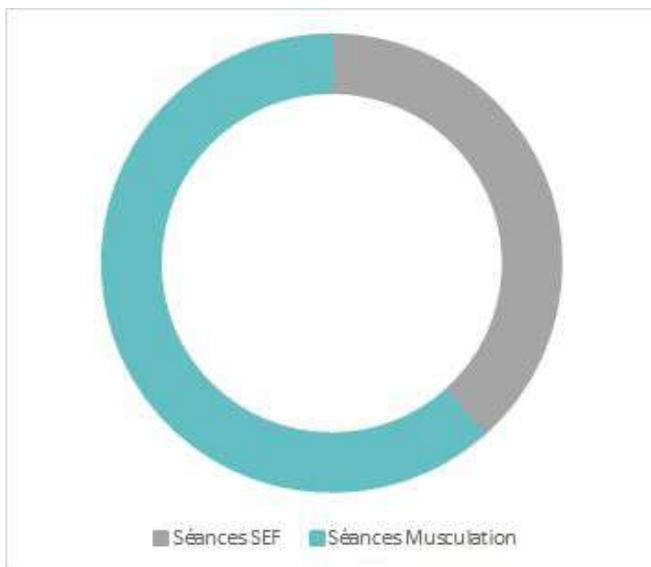
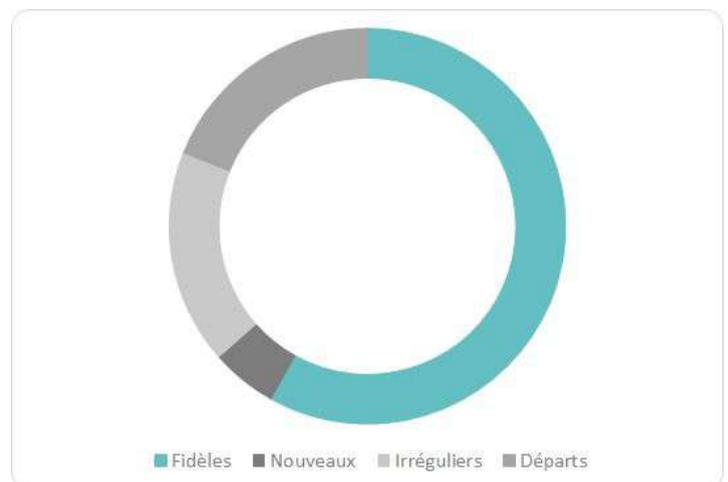


Fig. 11

### Fidélisation des adhérent·e·s



Fidèles : depuis mars 2019

Nouveaux : depuis septembre 2020

Au cours de la saison 2020, on peut voir que le nombre d'adhérents réalisant au moins une séance a varié en fonction du contexte (Fig.7). Par exemple, **le mois de février était le plus actif puisque 44 personnes sont venues réaliser au moins une séance d'APA** à la salle S.P.O.R.T.

La période d'avril et mai correspond au premier confinement, et on peut voir ensuite que le nombre d'adhérents actifs à la salle a chuté à cause du contexte sanitaire et des conséquences du manque d'activité.

On constate que le jour où le nombre d'adhérent-e-s est le plus important est le jeudi (Fig.9), le jour le moins rempli étant le vendredi. Néanmoins, ces résultats sont à modérer puisque la fréquentation de la salle par les adhérent-e-s n'est pas stable donc selon les semaines, le jour le plus rempli peut varier.

**Le créneau le plus fréquenté est le matin de 10h à 11h30**, le second étant celui de 12h30 à 13h30 (Fig.8).

La répartition des activités sportives montre que **ce sont les séances de musculation qui sont les plus réalisées** (Fig.10). Cependant, il faut savoir que sur un créneau, on peut accueillir jusqu'à 4 personnes en musculation contre une seule personne en stimulation électrique fonctionnelle.

**Sur une semaine type, sur 35 créneaux d'électrostimulation fonctionnelle, 34 sont pris par les adhérent-e-s. Ce qui justifie l'importance de chercher à acquérir un nouveau vélo.**

Concernant le **taux de fidélisation** (Fig.11), les départs sont pour la plupart liés au déménagement des personnes dans une autre région ou à des problèmes de santé liés à la Covid-19 ou à leur situation de handicap. En effet, notre public est plus fragilisé qu'une population "valide" du fait du manque de mobilité.

Les **fidèles** sont les personnes qui viennent à la salle au moins deux fois par semaine. Les **nouveaux adhérent-e-s** sont celles et ceux qui se sont inscrit-e-s à partir d'octobre 2020. Les **irréguliers** sont les personnes qui viennent moins d'une fois par semaine, souvent pour des raisons de santé ou par manque de temps. Enfin, les **quelques départs** sont liés à des changements de lieux de vie (déménagement dans une nouvelle région) ou encore du manque de temps (vie professionnelle active).

## Impact de la salle S.P.O.R.T.

### Santé (physique et psychologique)

puisque la pratique d'une activité physique adaptée permet de réduire les risques de développer des maladies secondaires (escarres, dépression etc.), tout en renforçant l'estime de soi.

### Lien social

puisque la salle est aussi un lieu de vie, de rencontres et de convivialité, où les personnes peuvent partager leurs astuces de la vie quotidienne ou tout simplement avoir plaisir à être ensemble.

### Inclusion et mobilité

L'ouverture de la salle a également eu un effet à l'échelle du quartier puisque des travaux de mise en accessibilité de l'espace public et des commerces ont été engagés par la collectivité et les commerçants (restaurants, supermarchés), pour accueillir des personnes en fauteuil.

---

## Bénéfices pour nos adhérent-e-s

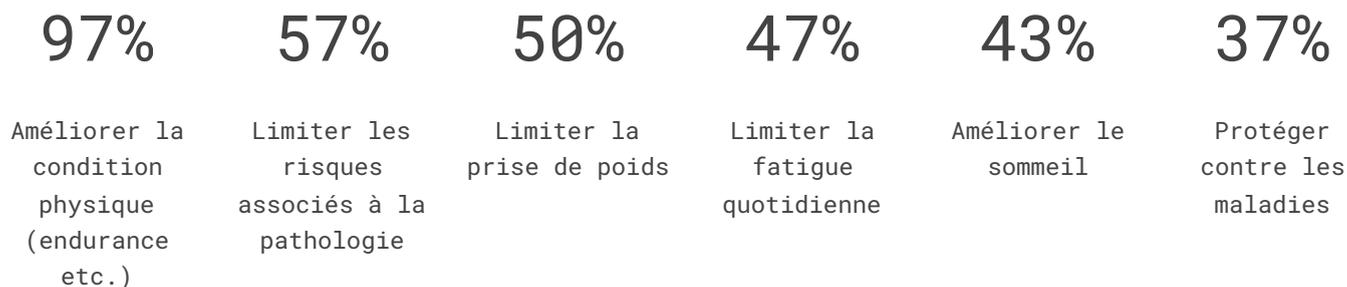
- Amélioration de la qualité de vie et de l'autonomie
- Amélioration du bien-être et de l'estime de soi
- Amélioration des capacités physiques qui, par voie de conséquence, permet de réduire les physiopathologies associées au handicap
- Amélioration des capacités cardio-vasculaires et respiratoires qui permet d'améliorer la tolérance aux efforts physiques et de réduire la fatigue au quotidien



## Questionnaire adressé aux adhérent·e·s

### Selon vous, quels sont les bénéfices de la pratique d'une activité physique ?

Selon les 33 répondant·e·s



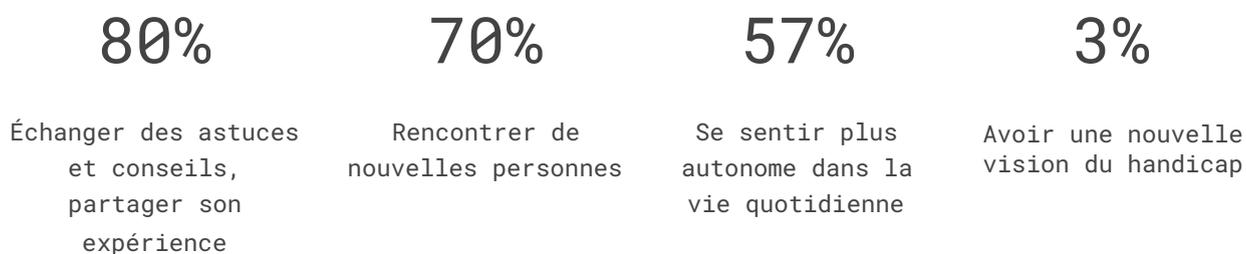
### Selon vous, quels sont les bénéfices psychiques de la pratique d'une activité physique ?

Selon les 33 répondant·e·s



### Selon vous, quels sont les bénéfices sociaux de la pratique d'une activité physique ?

Selon les 33 répondant·e·s



### Est-ce que la salle répond à vos besoins ?

Selon les 32 répondant·e·s



### Pourquoi venez-vous à la salle ?

Selon les 33 répondant-e-s

93%

Pour améliorer ma santé physique

60%

Pour améliorer ma santé psychique

40%

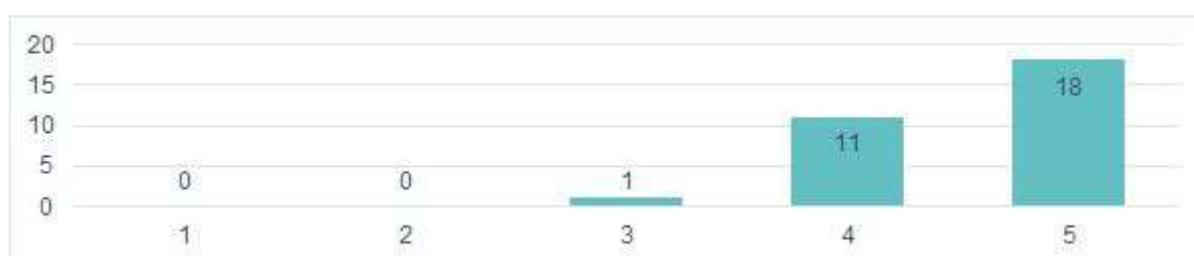
Pour améliorer ma santé sociale

3%

Être suivi par un professionnel compétent

### Sur une échelle de 0 à 5, à quel niveau situez-vous votre satisfaction par rapport à la salle S.P.O.R.T. ?

Selon les 33 répondant-e-s



### Quels sont les avantages de la salle pour vous ?

Selon les 33 répondant-e-s

90%

Elle propose des activités adaptées et intéressantes

90%

Elle est adaptée à mon handicap

67%

Elle est facilement accessible

50%

Elle m'a permis de rencontrer d'autres personnes

3%

Être suivi par des encadrants compétents

### Selon vous, comment pourrait-on améliorer la salle S.P.O.R.T. ?

Selon les 32 répondant-e-s

37%

Plus de matériel

33%

Plus de créneaux horaires

30%

Plus d'accompagnement

13%

Plus d'activités

3%

Activités extérieures

3%

Créer des groupes de paroles

## Analyse des réponses des adhérent·e·s

D'après les réponses obtenues grâce au questionnaire, **97% des adhérent·e·s considèrent que l'activité physique leur permet d'améliorer la condition physique et de les protéger contre la survenue d'autres maladies (57%).**

De plus, ils-elles estiment que l'activité physique a différents bénéfices au niveau psychologique : **lutte contre le stress (50%), limitation de la dépression (48%), amélioration de la confiance en soi (60%)** et surtout **l'amélioration du bien-être (98%).**

Enfin, au niveau social, ils considèrent à 80% que **l'activité physique leur permettra d'échanger des astuces et conseils et partager leur expérience, tout en rencontrant de nouvelles personnes (70%). Elle permet également d'améliorer leur autonomie dans la vie quotidienne (58%) et d'avoir une nouvelle vision du handicap (3%).**

**Nous pouvons en conclure que leurs perceptions et leurs besoins sont en corrélation avec nos objectifs** (bien-être physique et moral).

Pour 100% des adhérent·e·s, **la salle répond à leurs besoins** qu'ils soient physiques, psychiques ou sociaux.

Néanmoins, on sait que la raison principale de la pratique à la salle est l'amélioration de la santé physique (93%), **ils-elles souhaitent notamment limiter les effets du handicap sur leur vie quotidienne.**

Pour ce qui est de la satisfaction par rapport à la salle, **100% des adhérent·e·s attribuent une note égale ou supérieure à 3 sur une échelle de 5.** On note que 60% des adhérent·e·s sont pleinement satisfait de la salle S.P.O.R.T. en donnant une note de 5/5.

Selon leurs réponses, **le principal avantage de la salle est qu'elle propose des activités personnalisées et intéressantes (90%), tout en étant adaptées à leur handicap (90%).** Ensuite, ils-elles apprécient l'accessibilité des locaux et les activités proposées (67%). Enfin, 50% des adhérents mettent en avant le caractère de la salle, qui leur permet de rencontrer d'autres personnes.

En termes d'améliorations, elles portent majoritairement sur le matériel (37%) et les créneaux horaires (33%). **Les personnes souhaiteraient pouvoir venir le weekend ou plus tard le soir et voudraient plus de matériels équipés d'électrostimulation fonctionnelle, notamment un nouveau vélo stationnaire (MOTOmed®).**

## Ce que disent nos adhérent·e·s de la salle S.P.O.R.T.

### Farid

« [...]Une libération de pouvoir pratiquer du sport au quotidien comme une personne valide dans une salle adaptée. Il y a un autre esprit, une autre vision du handicap qui est de pouvoir récupérer et pas seulement de gagner de l'autonomie avec ce qu'on a. On peut se faire des amis, se conseiller et partager des choses »

---

### Victor

« J'attendais ça (la salle S.P.O.R.T.) depuis longtemps. Ça m'a vraiment fait du bien. Je viens deux fois par semaine. On voit les résultats et on en veut encore, si c'était possible au quotidien. On partage nos expériences, nos vies et c'est très enrichissant. »



### Lyon Cyber Days - Paroles d'adhérents



Nous souhaitons remercier les adhérents pour ces retours positifs qui nous permettent de justifier notre activité, et de prouver que ce genre d'initiatives est important à développer sur tout le territoire car les besoins sont présents.

## La crise sanitaire de COVID-19

Comme toute autre structure d'activité physique, la salle S.P.O.R.T a été durement touchée par la crise sanitaire qui traverse encore actuellement le territoire français et le monde entier. L'association a été contrainte de fermer la salle S.P.O.R.T. de mars à juin 2020, ce qui a laissé nos adhérents sans activité physique pendant plus de 4 mois. Pour mesurer l'impact de la crise sur notre public, Nicolas et Mathilde ont réalisé une enquête par questionnaire auprès de ces derniers lors du premier confinement (mars-juin 2020).

Comme le montrent les résultats de l'enquête, cette « pause » a eu d'importantes conséquences sur la santé des personnes, d'autant plus que certaines n'ont pas pu continuer leurs séances en kinésithérapie, complémentaires à l'intervention des EAPA.

Fig. 12  
**Nombre d'adhérents de Janvier à Septembre 2020**



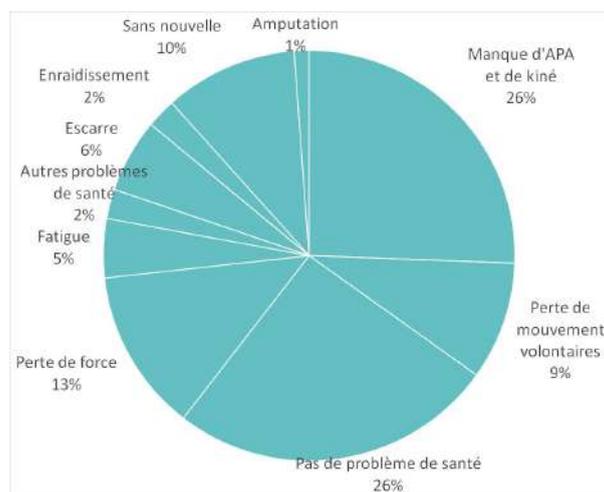
Lorsque la salle S.P.O.R.T. a rouvert le 8 juin 2020, le nombre de pratiquants a chuté de plus de 50% par rapport aux chiffres pré-confinement (mars 2020). Cette chute est caractéristique de l'impact de la crise sanitaire sur nos adhérents, qui sont des personnes fragiles.

Les confinements successifs cumulés avec la fermeture du mois d'août ont créé 4 mois d'inactivité physique, ce qui a eu des répercussions

sur la santé de nos adhérents. En effet, plus de 50% de nos adhérents ont été touchés par des problèmes de santé : escarres, perte de mouvements volontaires, fonte musculaire, perte d'endurance et de force... Toutes ces conséquences ont des effets importants sur les aspects physiologiques (capacité cardiovasculaire, masse musculaire...) de la santé comme les aspects psychologiques (qualité de vie, estime de soi...)

Seulement 26 % d'entre eux n'ont pas eu de problèmes de santé. 22% ont perçu des pertes de force et de mouvements volontaires, ce qui est problématique au niveau de leur autonomie dans les actions de la vie quotidienne et qui affecte leur qualité de vie. Encore plus problématique, 6% de nos membres ont eu des escarres.

Fig. 13  
**Problèmes de santé pendant le confinement**



Pour rappel, les escarres sont des plaies de la peau pouvant toucher, dans les cas les plus graves, les muscles et les os avec une profondeur variable. La seule solution est l'alitement et l'immobilisation, ce qui engendre de lourdes conséquences sur la santé de la personne déjà sédentaire.

Enfin, 26% de nos membres n'ont pas reçu de séances d'APA et/ou de kinésithérapie qui sont des

activités complémentaires à la nôtre et qui permettent aux personnes d'être suivies au mieux.

Cette enquête a confirmé que l'activité de la salle S.P.O.R.T. répond à des enjeux de santé et d'utilité publique pour les personnes en situation de handicap neuro-moteur (réduction des risques de développer des maladies secondaires liées au handicap, lutte contre la dépression et l'anxiété, améliorations cardio-vasculaires, gain de masse musculaire, etc...)

Suite à l'ouverture de la salle en Juin, et pour s'adapter à cette nouvelle situation sanitaire,

l'association a dû investir dans des nouveaux équipements (cf. page 21) Airinspace® grâce au soutien de l'[Agence Nationale du Sport](#).

Les professionnels en APA ont également dû mettre en place un protocole sanitaire strict dans la salle S.P.O.R.T., pour mettre en sécurité les adhérents dans leur pratique : port du masque obligatoire dans la salle (sauf pendant l'effort pour les adhérents), nettoyage régulier des mains avec du gel hydroalcoolique à disposition, limitation du nombre de personnes par créneau horaire...



## “ANTS at Home” : répondre aux enjeux de la crise sanitaire

La crise sanitaire actuelle a conduit ANTS à engager une véritable réflexion autour de l'accompagnement des adhérents en dehors de la salle.

Après les avoir sollicités, Nicolas et Mathilde se sont lancés dans la réalisation de supports numériques (vidéos, glossaires d'exercices, programme individuel sur-mesure etc.). L'ensemble de ces supports ont permis de créer “ANTS at Home”, un programme d'activités physiques adaptées réalisable chez soi, avec ou sans matériel. La spécificité de ce programme réside dans l'accompagnement personnalisé qui vient en support des outils numériques. Cet accompagnement, réalisé par les E-APA, tient compte de la pathologie, des capacités et des envies de chaque personne.

Grâce aux outils numériques, nous pourrions poursuivre l'accompagnement de nos adhérents tout en maintenant un lien social, d'autant plus essentiel en période de crise sanitaire. Ainsi, “ANTS at Home” a été co-construit avec nos adhérents, puisque nous nous appuyons sur leur expérience d'utilisation, tout en répondant à leurs besoins en matière de santé. Le programme est dans un premier temps expérimenté sur nos adhérents, afin de réaliser une première évaluation et vérifier sa pertinence par rapport à leurs besoins. Il pourra être ensuite déployé sur l'ensemble du territoire régional et s'adresser à davantage de bénéficiaires.

Tout comme la salle, “ANTS at Home” a pour objectif de maintenir les bénéfices de l'activité physique et de lutter contre l'isolement via la mise en place d'un programme et d'un suivi entièrement personnalisés. Les programmes développés sont spécifiquement conçus pour les pathologies de nos adhérents et peuvent être réalisés avec ou sans matériel à la maison. Ils permettent également à chaque personne de fixer ses propres objectifs, avec l'accompagnement de l'enseignant-e en activité physique adaptée.

Fig. 14

### Logo ANTS at home



Fig. 15

### Flyer de présentation “ANTS at home”



## Des moments de partage et de convivialité avec nos adhérent·e·s

Pour permettre à l'ensemble de nos adhérent·e·s de se rencontrer, de discuter et d'échanger leurs astuces de vie, en adéquation au contexte sanitaire, nous avons organisé des apéritifs sur Skype. Cela nous a également permis de prendre des nouvelles de nos adhérents et de savoir comment se déroulait leur confinement.

En plus des appels en visio, les professionnels en APA avaient, et ont toujours, un souci de garder le lien avec les adhérents. C'est pour cela que des mails sont échangés régulièrement pour prendre des nouvelles de chacun et les aider au mieux, même en étant à distance.



### Soirée de Noël

Décembre 2019

Pour achever l'année 2019, un repas convivial avec une trentaine d'adhérent·e·s fidèles a été organisé. Lors de cette soirée, les adhérent·e·s ont pu remercier Nicolas pour son professionnalisme en lui offrant une cagnotte pour la naissance de sa fille.

## Encourager la Recherche et l'entrepreneuriat

### Les projets de Recherche financés par ANTS en 2020

Comme chaque année, ANTS continue de soutenir la Recherche sous forme de dons, dans la perspective de développer de nouvelles innovations favorisant l'inclusion des personnes en situation de handicap.

«Recherches pour l'amélioration des paramètres fonctionnels de stimulation électrique»; Dr Anil Aksoz

1 an Post-doc 50 k €

Ces travaux nous permettront de maintenir notre expertise et d'élargir le nombre d'exercices de stimulation électrique fonctionnelle et de techniques de rééducation.

«Méthodes de stimulation électrique fonctionnelle interférentielle»; Petar Kajganic

Thèse de 3 ans 20 k € -

Ce travail fournit la compréhension fondamentale de la façon d'utiliser la stimulation électrique fonctionnelle interférentielle pour atteindre des muscles profonds qui ne sont pas stimulés par les techniques standards.

## Essaimage : changer d'échelle pour démultiplier notre impact

L'essaimage de la salle S.P.O.R.T. fait partie intégrante du projet associatif, tel qu'il a été pensé par l'équipe fondatrice, avec pour ambition de démocratiser l'accès des personnes en situation de handicap moteur à l'activité physique au travers des nouvelles technologies.

Suite au démarrage de l'activité de la salle S.P.O.R.T., une quinzaine de porteurs de projets nous ont contactés afin que nous les accompagnions dans la création et le développement de leur projet de salle de sport adaptée. Ces différentes sollicitations ont confirmé la pertinence d'engager un travail d'essaimage, puis de renforcer notre volonté de les accompagner, tout en soutenant ces initiatives par le partage de notre expérience et de nos savoirs-faire.

Parallèlement, la salle S.P.O.R.T. a fait l'objet d'un engouement certain par les pouvoirs publics locaux, puisque nous avons obtenu une subvention de la Région Auvergne-Rhône-Alpes pour recruter une personne chargée du mécénat et des partenariats. Outre la pérennisation de la salle existante, cette subvention a également vocation de nous permettre de développer d'autres salles sur le territoire régional.

C'est pourquoi ANTS s'est lancé dans une démarche d'essaimage de la salle S.P.O.R.T. avec toujours le même objectif : mettre l'innovation technologique au service du handicap en la rendant accessible au plus grand nombre.

### Ambitions de duplication

- La mise à disposition des technologies de pointe présentes dans notre première salle à Lyon
- La création de nouveaux écosystèmes équivalents au nôtre (Recherche & Innovation, Hôpitaux, Salles de sport) pour faire naître de nouvelles innovations technologiques et méthodologiques
- La mise en réseau de ces écosystèmes à travers la fédération pour augmenter notre capacité de collaboration / d'innovation

### Calendrier prévisionnel

- Consolidation financière salle S.P.O.R.T. d'ici 2023 et expérimentation du programme "ANTS at Home" d'ici fin 2021
- Définition et mise en oeuvre de la stratégie d'essaimage d'ici 2022
- Pilotage et coordination d'un réseau de salles de sport en Région Auvergne Rhône Alpes d'ici 2024

Cette année, nous avons la chance d'être lauréats du Programme P'INS (2020), piloté par l'Avise et la Fondation Macif et sommes accompagnés dans la définition et la mise en œuvre de notre changement d'échelle. Nous sommes également conseillés dans ce cadre par le cabinet d'avocats MBGR, spécialiste en droit fiscal et en droit des affaires, à titre gracieux.

## Deux partenariats structurants pour l'essaimage en 2020

ANTS fait partie des 8 structures lauréates du programme P'INS



Le programme P'INS offre chaque année à 8 structures socialement innovantes un parcours d'accompagnement au changement d'échelle d'une durée de 10 mois.

L'accompagnement P'INS se compose de :

- Un accompagnement personnalisé de 8 à 10 mois
- 6 jours d'accompagnement collectif sur des thèmes clefs de la duplication
- Un fonds d'ingénierie permettant de solliciter des experts
- Une mise en réseau et une mise en visibilité par les partenaires du programme P'INS
- Un soutien financier de la Fondation Macif de 20 000 €
- Un dispositif de transfert de savoir-faire par des entrepreneurs aguerris
- La communauté alumni du programme P'INS



[Découvrir le Programme en vidéo](#)



## Partenariat avec le Cabinet MBGR Avocats

L'année 2020 a été une nouvelle étape pour ANTS. Après avoir lancé la salle S.P.O.R.T. à Lyon et recruté une chargée de mécénat, l'association s'est lancée dans le développement d'autres salles de sport en France et à l'international avec toujours le même objectif : rendre accessibles au plus grand nombre l'innovation et les dernières avancées technologiques au service du handicap.

Pour que cet essaimage soit une réussite, ANTS bénéficie des conseils et de l'accompagnement juridique de l'équipe du cabinet MBGR Avocats.

Le cabinet MBGR Avocats, installé à Paris et à Cognac, assiste et représente des entreprises privées et des personnes physiques en droit des affaires notamment.

C'est en découvrant la salle S.P.O.R.T. dans les médias que l'équipe MBGR a souhaité

nous apporter son aide en matière juridique et fiscale. Particulièrement intéressé par les questions de santé et d'éthique, le cabinet MBGR accompagne l'association dans la structuration de son modèle d'essaimage depuis janvier 2020. Anne-Laure, Camille et Marion nous conseillent également sur un ensemble de questions juridiques relatives à la vie de l'association.

Grâce à ce soutien, nous pouvons accompagner sereinement la création de nouvelles salles de sport partout, pour toutes et tous. Alors merci à l'ensemble de l'équipe MBGR pour leur professionnalisme et leur engagement à nos côtés !

*"Nous sommes ravies de pouvoir conseiller et accompagner ANTS dans la structuration et le développement de leur activité qui mérite toute attention."*



De gauche à droite : Anne-Laure Girin, Camille Girin, Marion Peresse-Brilleaud

## Levée de fonds et partenariats De nouveaux financeurs et mécènes pour l'association

Afin de pérenniser la salle S.P.O.R.T. et d'étendre ses activités pour le bénéfice du plus grand nombre, ANTS s'est lancé dans une recherche de financements structurée en 2020. C'est la raison pour laquelle l'association a recruté Clémentine Opagiste en mars 2020, grâce à une subvention de la Région Auvergne Rhône-Alpes.

Le démarrage de la recherche de fonds a dans un premier temps laissé place à l'incertitude, notamment autour de la mobilisation des entreprises. Toutefois, même si cette première année s'est révélée être particulière avec la crise sanitaire, ANTS a tout de même pu obtenir le soutien de nouveaux financeurs et mécènes. Des partenariats encourageants, qui laissent envisager de belles collaborations pour le futur !

### Chiffres clés 2019-2020

24

Demandes de soutien  
financier déposées  
(mars-septembre 2020)

11 195

euros collectés  
en 2019-2020  
(public/privé)

8

nouveaux partenaires  
financiers depuis 2019  
(publics/privés)

Au-delà des actions de levée de fonds, l'association s'est attachée à travailler sur son modèle économique, à affiner sa stratégie de développement ainsi qu'à renforcer sa communication auprès de potentiels financeurs.

Un grand merci à tous nos partenaires et mécènes pour la confiance et le soutien qu'ils nous accordent. Leur contribution est indispensable !

## Interventions et actions de ANTS auprès des élus et du grand public

### Conférences sur l'électrostimulation fonctionnelle et présentation de l'association

- Campus Arts et Métiers de Cluny (8 octobre 2019)
- INSA de Lyon (24 octobre et 22 novembre 2019)
- Collège du Val d'Ardières de Beaujeu (6 février 2020)
- Conférence au sein du Fonds de Garantie des Victimes, Vincennes, France (décembre 2020)

### Participation au Festival européen Sport Unlimitech (19-20-21 septembre 2019)

- Animation ANTS d'un stand pour le week-end
- 2 interventions au Congrès de Vance Bergeron

### Rencontre et visite de la salle S.P.O.R.T. en présence des élus et des institutions

- Madame Sandrine CHAIX , Conseillère spéciale au handicap Région Auvergne-Rhône-Alpes (24 septembre 2019)
- Messieurs Olivier LARVARON, Conseiller technique au Cabinet du Président, Yves MACLET, Directeur des Sports de la métropole de Lyon et Thierry ELMASSIAN, Chargé de mission à la Métropole de Lyon (17 octobre 2019)
- Mutuelle Eovi Mcd - (17 décembre 2019)
- Clinique des Iris - visite des équipes de rééducation (23 janvier 2020)
- Toolib - présentation de la structure aux adhérents par les fondateurs (11 mars 2020)

## Troisième édition du Lyon Cyber Days

### 4 - 5 septembre 2020

ANTS a organisé pour la troisième fois l'événement scientifique et sportif : Lyon Cyber Days ! Organisé en collaboration et en parallèle de Lyon Free Bike, cet événement s'articule autour de deux temps forts sur deux jours et s'adresse également au grand public.

- **Première journée à l'ENS de Lyon :** Conférences scientifiques avec des orateurs internationaux sur des sujets variés autour de la stimulation du corps handicapé
- **Seconde journée au Parc de Gerland :** Démonstration et course de vélo à électro-stimulation dans une ambiance conviviale pour le grand public

Malheureusement, la situation sanitaire actuelle nous a obligé à adapter notre événement :

- Certaines conférences se sont déroulées en distanciel
- Les gestes barrières ont dû être respectés (port du masque, tables espacées...)
- L'échange avec le Comité départemental Handisport a été annulé
- L'évènement Lyon Free Bike ayant été annulé, Les tests des vélos à électro-stimulation se sont déroulés uniquement avec les adhérents

Nous reviendrons plus forts l'année prochaine pour continuer de sensibiliser le plus grand nombre de personnes au handicap et aux technologies qui permettent de le surmonter. D'ici là, retour en images sur les temps forts qui ont marqué cet événement !

61

Participant·e·s

8

Chercheur·se·s  
intervenant·e·s  
internationaux

10

Bénévoles mobilisé·e·s

9

Vidéos réalisées

---

## Les conférences scientifiques

4 septembre 2020

### “Les dernières innovations technologiques et challenges pour la rééducation du handicap neuromoteur”

#### Pr Christophe Clanet

La physique du vélo sur route et du vélo sur piste

#### Pr Winfried Mayr

Le rôle des paramètres électriques et des électrodes dans le contrôle moteur associé à la stimulation électrique fonctionnelle

#### Dr Dejan Popovic

Comment amener l'électro-stimulation dans la vie quotidienne : les solutions possibles et les contraintes

#### Dr Mai-Anh Ngo

Le décret « Sport sur ordonnance » : vraie ou fausse bonne idée pour la rééducation des personnes en situation de handicap ?

#### Pr Yves Rossetti

Neurophysiologie et neurostimulation : agir à plusieurs niveaux part 1

#### Dr Perrine Seguin

Neurophysiologie et neurostimulation : agir à plusieurs niveaux part 2

#### Pr Lucie Dalibert

Connaissances, savoir-faire et résistance : comment les technologies façonnent les corps et les handicaps

#### Pr Vance Bergeron

Le vélo à électro-stimulation : un sport électrisant

[!\[\]\(5964f1fd30be06d5aa329a92402e412d\_img.jpg\) Retrouvez les interventions scientifiques sur notre chaîne Youtube](#)

## Le cocktail dinatoire

4 septembre 2020

Une nouveauté a fait son apparition cette année. Pour la première fois, ANTS a organisé son cocktail dînatoire annuel afin de rassembler ses adhérents, partenaires, financeurs autour d'un même événement. L'objectif de cette soirée était de faciliter la rencontre entre nos différentes parties prenantes mais également de présenter l'association à de potentiels partenaires ou porteurs de projets de salle sur d'autres territoires.

A cette occasion, l'équipe a pu faire visiter la salle S.P.O.R.T. et remercier l'ensemble des participants au cours d'un temps convivial. Face à la mobilisation et à l'enthousiasme des participants, nous renouvelerons ce format à la prochaine édition !



Les démonstrations  
au Parc de Gerland  
5 septembre 2020

Les pilotes du sud de la France, Néerlandais, Anglais et Italien n'ayant pu se déplacer, la course de vélo n'a pas eu lieu mais l'événement s'est orienté vers nos adhérents de la salle S.P.O.R.T. Ceux-ci ont pu essayer 3 de nos vélos d'extérieur équipés d'électrostimulation. Lors de cette journée, une captation vidéo a été l'occasion de solliciter leur ressenti sur notre salle S.P.O.R.T. (Cf. p30).



*Une diversité de canaux de communication pour mieux sensibiliser, informer et fédérer*

139	39	9984	57	7 478	22
Abonnés à la newsletter	Vidéos sur notre chaîne Youtube	Vues de nos vidéos sur notre chaîne Youtube	Abonné·e·s sur notre chaîne Youtube	Visites sur notre site internet en 2019	Retombées presse (locale et nationale)

---

*Notre présence sur les réseaux sociaux*

 232 abonné·e·s

 116 abonné·e·s

 413 abonné·e·s

 62 abonné·e·s



PERSPECTIVES

2021

## Consolider et renforcer l'ancrage local de la salle S.P.O.R.T.

### Actions à mener

**Acquérir un MOTomed**  
®

+

**Accueillir 80 adhérent-e-s**  
D'ici la fin d'année

+

**Renforcer les partenariats**  
avec l'écosystème associatif local et les collectivités

+

**Former des futurs EAPA**

Grâce au mécénat

### Cyathlon 2020

Après avoir participé en 2016, Vance et Julien ont décidé de participer une deuxième fois à cette compétition mêlant sport et innovation technologique. Cet événement a lieu tous les 4 ans en Suisse et il est organisé par l'ETH Zurich. Cette année, en raison de la crise sanitaire qui touche le monde, la compétition a été décalée et repensée, cette édition globale se déroule à distance. C'est-à-dire que chaque équipe va participer aux épreuves de son côté et grâce aux outils numériques, la retransmission se fera en direct.

Julien et Vance se préparent donc depuis 4 ans pour participer à l'épreuve de vélo à électrostimulation, l'objectif est de faire mieux que lors de leur première participation.



Rendez-vous le **13 et 14 novembre 2020** pour cet événement international !

## Poursuivre notre soutien à la Recherche

Par l'intermédiaire de la salle pilote S.P.O.R.T., dont le modèle est destiné à être multiplié dans le monde, l'association démocratise l'accès aux dernières technologies en matière de sport santé pour handicap neurologique, et notamment aux dispositifs faisant usage de la stimulation électrique musculaire, qui permet de remobiliser les membres paralysés ou parétiques. L'électrostimulation permet de recréer des contractions musculaires et par conséquent de retrouver une activité physique quotidienne réduisant les maladies secondaires dues à la paralysie.

En plus d'en donner l'accès au plus grand nombre, ANTS s'engage auprès des chercheurs afin de poursuivre le développement de ces technologies, en les aidant à abattre les verrous qui en limitent aujourd'hui l'utilisation, comme par exemple la complexité d'utilisation ou la fatigue musculaire précoce. Forte de l'expertise des différents scientifiques faisant partie de ses membres fondateurs, ainsi que du retour de ses adhérents et utilisateurs de la salle, l'association a identifié trois axes de recherche fondamentaux qu'elle souhaite soutenir.

### Concevoir des outils permettant de mettre en œuvre des stratégies avancées d'électrostimulation

Afin de repousser l'occurrence de la fatigue musculaire, de nouveaux outils comme les électrodes multi-contacts et les stimulateurs électriques à grand nombre de canaux permettent de mettre en œuvre des stratégies de stimulation avancées. La distribution spatiale stochastique et la randomisation des paramètres d'impulsion, par exemple, tentent de s'approcher du fonctionnement du système nerveux central pour réduire le caractère non-physiologique de l'électrostimulation. De récents travaux ont par exemple permis de prolonger la durée de contraction musculaire de 30%.

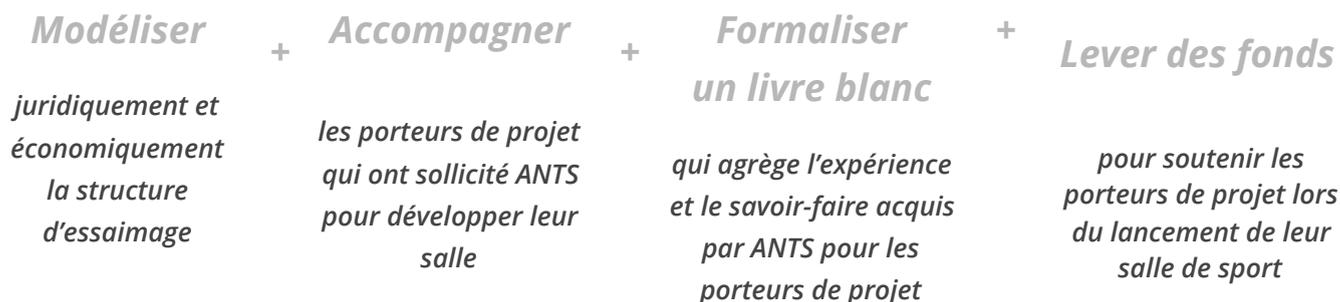
### Intégrer des électrodes dans des vêtements intelligents

Afin de simplifier l'utilisation des ergomètres à électrostimulation. En effet, la nécessité de placer précisément des électrodes sur les groupes musculaires impliqués dans un exercice donné représente une tâche longue et fastidieuse pour le thérapeute tandis que les électrodes à hydrogel ne peuvent pas être intégrées dans des vêtements, et ont une durée de vie limitée. Le développement d'électrodes basées sur des matériaux secs permettrait leur intégration dans des vêtements dits "intelligents" (car munis de divers capteurs permettant la mise en œuvre de l'exercice). De tels vêtements faciliteraient grandement l'utilisation des machines basées sur l'électrostimulation de façon autonome.

### Développer un rameur à électrostimulation

Pour être efficace, un exercice physique doit avant tout être réalisé régulièrement. C'est pourquoi il est essentiel de maintenir la motivation des utilisateurs, et quoi de mieux qu'un exercice ludique pour cela ? Depuis son ouverture, la salle S.P.O.R.T. accueille un prototype de rameur à électrostimulation, développé en partenariat entre l'École Normale Supérieure de Lyon et l'UFR STAPS de Dijon, et donne ainsi la possibilité à ses adhérents de tester une technologie qui n'est pas encore disponible sur le marché. Grâce aux retours de nos testeurs, les chercheurs peuvent travailler à améliorer ce prototype, en vue d'un transfert technologique ultérieur qui permettra d'en développer une version commerciale qui pourra équiper d'autres salles de sport adaptées.

Actions à mener



Objectifs

3

projets de salles à accompagner

Lyon Cyber Days revient pour sa 4<sup>ème</sup> édition !

Dates à retenir

- **Conférences scientifiques**  
Vendredi 4 septembre 2021
- **Cocktail dinatoire**  
Vendredi 4 septembre 2021
- **Lyon Cyber Days : Journée FES et sensibilisation**  
Samedi 5 septembre 2021

Une invitation sera prochainement diffusée avec plus de précisions sur le déroulement de l'événement et sur les modalités de participation.



*L'équipe ANTS, avec de gauche à droite : Nicolas Gaye, Mathilde Ranc, Amine Metani, Vance Bergeron, Danièle Bergeron, Clémentine Opagiste, Julien Jouffroy, Caroline Baron et Michel Sorine.*

Nous remercions tout particulièrement nos partenaires ; nos bénévoles qui s'impliquent chaque jour ; nos membres ; nos adhérent·e·s ; nos salarié·e·s ; nos stagiaires ; nos donat·eur·rice·s et toutes les personnes qui contribuent à faire vivre notre association. ANTS tient à remercier particulièrement ses partenaires financiers dont le soutien a été essentiel en cette année de crise sanitaire.

# Annexes

## Annexe 1 : ANTS dans la presse

### Ils parlent de nous !

- ↘ **France 3 - Lyon Cyber Bike 2018**  
Journal télévisé du 7 septembre 2018
- ↘ **M6**  
Journal télévisé du 10 décembre 2018
- ↘ **HandiTech Trophy : récompenser les projets inclusifs qui ont du sens !**  
2019
- ↘ **Le Figaro - Toujours debout (France 2)**  
Bel article sur le film documentaire "Toujours debout" (France 2) du 22 janvier 2019
- ↘ **Le zapping du paf : "Toujours debout" (France 2)**  
Documentaire inédit dans la case Infrarouge du 22 janvier 2019
- ↘ **Vivre FM Lyon (69) : Une salle de musculation accessible aux personnes handicapées**  
Emission du 31 janvier 2019
- ↘ **L'Union : Une projection débat destinée aux personnes victimes d'accident à l'Ensam de Châlons**  
21 février 2019
- ↘ **Bref Eco - Huit projets Tech 4 Inclusion retenus par Pulsalys et l'Idex Lyon**  
28 février 2019
- ↘ **Le quotidien du médecin : À Lyon, une salle de sport dédiée au handicap moteur**  
14 mars 2019
- ↘ **L'Est Républicain : Projection du film documentaire "Toujours Debout"**  
26 mars 2019
- ↘ **CNRS - Le journal : En sport, on innove sur tous les terrains !**  
07 août 2019
- ↘ **Paper Blog : Lyon : ouverture de la première salle de sport accessible de France**  
27 août 2019
- ↘ **Lyon Cyber Bike 2019**  
Retour sur la seconde édition du Lyon Cyber Bike organisé par ANTS les 6 et 7 septembre 2019
- ↘ **Industrie & Technologies Santé : 5 pépites innovantes exposées au festival Sport Unlimitech**  
21 septembre 2019
- ↘ **Le Monde : Vance Bergeron, chercheur tétraplégique et militant sportif**  
23 septembre 2019
- ↘ **France Inter**  
Emission "Les Savanturiers" du 28 septembre 2019
- ↘ **France 3 AURA**  
JT du 20 novembre 2019
- ↘ **Lyon Mag**  
28 novembre 2019
- ↘ **Talentéo**  
28 novembre 2019
- ↘ **Siècle Digital : Handitech Trophy 2019 : 5 projets innovants au service de l'inclusion récompensés**  
21 novembre 2019

- ↳ **Elysée - 80 ANS du CNRS : Échange avec des chercheur-e-s au Palais de la découverte**  
26 novembre 2019 - Vance Bergeron à 51:52
- ↳ **Le Bonbon Lyon : La première salle de sport entièrement dédiée aux handicapés se trouve dans le 7e**  
29 novembre 2019
- ↳ **Vidéo CNRS : Circles, un vélo à stimulation pour tétraplégiques**  
2 décembre 2019
- ↳ **CNRS - Le journal : Vance Bergeron, une échappée contre la paralysie**  
10 décembre 2019
- ↳ **BFM TV : Un chercheur de l'ENS de Lyon récompensé par la médaille de l'innovation du CNRS**  
12 décembre 2019
- ↳ **France 5 : Le magazine de la santé - Salle de sport handi**  
16 décembre 2019
- ↳ **Sport Stratégies : APAMOUV, TRAIT D'UNION SALUTAIRE ENTRE SPORT ET PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP**  
13 janvier 2020
- ↳ **Le Progrès : Band'Rill : 4020€ pour soutenir ANTS**  
11 février 2020
- ↳ **Revue Science et Avenir : Handicap, la stimulation électrique fonctionnelle montre son intérêt au Cybathlon**  
20 novembre 2020

## Annexe 2 : Les économies générées par un accroissement de la pratique sportive

L'action de ANTS permet de diminuer les problèmes de santé liés à la sédentarité chez les personnes présentant un handicap neuro-moteur. En dehors des risques associés liés aux pathologies, la sédentarité engendre des coûts considérables pour le système de santé et pour les collectivités publiques. Elle est estimée à près de 17 Mds d'euros par an en France (SportEco, 2018).

Par exemple, sur les 9900 paraplégiques en Auvergne Rhône Alpes, une personne coûte environ 11 960 euros à l'Assurance Maladie et aux mutuelles.

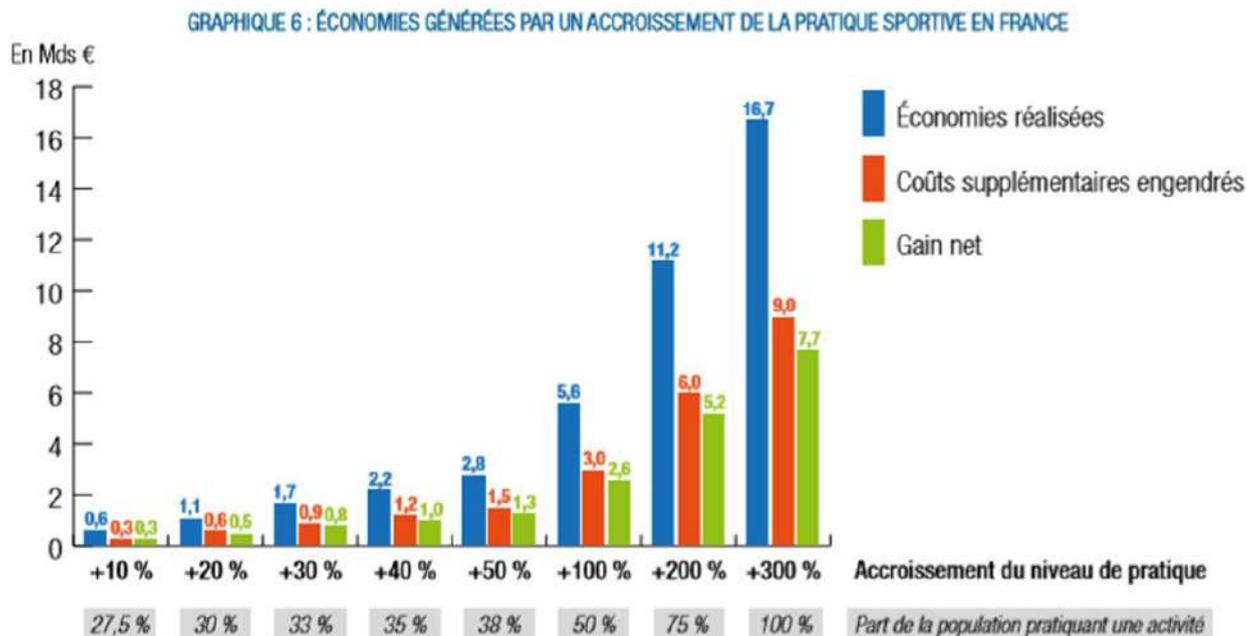
Sur les 1 182 Millions d'euros attribués à la prise en charge de ces personnes, 55% correspondent aux soins de ville et 32% aux soins hospitaliers.

Ces coûts pourraient être limités grâce à l'action de ANTS, car elle permet notamment de limiter les risques associés aux pathologies des personnes adhérentes.

Par exemple, l'Observatoire de l'économie du sport montrait en 2018 que l'économie réalisée par la disparition de la sédentarité (16,7 Mds€) doit alors être réduite des coûts associés à la mise en place de dispositifs d'activité physique (9 Mds€). Par voie de conséquence, les bénéfices d'économies pourraient être à hauteur de 7,7 Mds€

## Les économies générées par un accroissement de la pratique sportive

en France, issu de l'Observatoire de l'économie du sport, Publication du Ministère des Sports, 31 Janvier 2018



Source : SportEconAustria, calculs Direction des Sports.

## Annexe 3 : La Recherche

Travaux de l'équipe du Laboratoire de Physique de l'ENS de Lyon autour du cyclisme à stimulation électrique (FES Cycling).

### Congrès

- SSNR, Valencia, Espagne (septembre 2015)
- Cybathlon, Kloten, Suisse (octobre 2016)
- ETRAN, Kladovo, Serbie (juin 2017)
- Rehabweek, London, Angleterre (juillet 2017)
- Rehabweek, Toronto, Canada (juin 2019)
- Cybathlon Symposium Interactive Virtual Format (septembre 2020)
- MCAA Virtual Conference - Ai, robotics, bionics (novembre 2020)
- Rencontres transdisciplinaires technologies et santé organisées par le CNRS, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies (novembre 2020)

### Workshops

- Metani A., Popovic L., Functional Electrical Stimulation, Workshop, Summer School on NeuroRehabilitation, 18-22 septembre 2017, Baiona, Espagne
- Popovic L., Metani A., FES cycling for rehabilitation after CNS lesion, Workshop, Rehabweek, 25 juin 2019, Toronto, Canada

## Publications

- Mateo S, Di Rienzo F, Bergeron V, Guillot A, Collet C, Rode G. Motor imagery reinforces brain compensation of reach-to-grasp movement after cervical spinal cord injury. *Front Behav Neurosci* (2015) 9: 234. [3,138]
- Bergeron V, Miller R, Rubio RG, Starov VM Affiliations of the Authors of manuscript CIS-D-16-00003, (2016, *Advance in Colloid and Interface science*)
- Popovic-Maneski L, Aleksic A, Metani A, Bergeron V, Cobeljic R, Popovic DB. Assessment of Spasticity by a Pendulum Test in SCI Patients Who Exercise FES Cycling or Receive Only Conventional Therapy. *IEEE Trans Neural Syst Rehabil Eng* (2018) 26(1): 181-187. [3,972]
- Metani, Popović, Mateo et al. FES cycling strategies tested during preparation for Cyathlon 2016 – a practical report of team ENS Lyon (2017, *European Journal of Translational Myology*)
- Popovic-Maneski L, Metani A, Bergeron V, Popovic DB Assessing different muscle contributions during FES cycling, (2017, 21st Annual Conference of the International Functional Electrical Stimulation Society, IFESS)
- Popović-Maneski L, Metani A, Le Jeune F, Bergeron V, A systematic method to determine customised FES cycling patterns and assess their efficiency (2017, *Proc. 4th Intern. Conf. Electrical, Electronics and Computing Engineering, IcETRAN*)
- Coste CA, Bergeron V, Berkelmans R, Martins EF, Fornusek C, Jetsada A, Hunt KJ, Tong R, Triolo R, Wolf P. Comparison of strategies and performance of functional electrical stimulation cycling in spinal cord injury pilots for competition in the first ever CYBATHLON. *Eur J Transl Myol* (2017) 27(4): 7219. [0,61]
- Metani A, Popovic-Maneski L, Mateo S, Lemahieu L, Bergeron V. Functional electrical stimulation cycling strategies tested during preparation for the First Cyathlon Competition - a practical report from team ENS de Lyon. *Eur J Transl Myol* (2017) 27(4): 7110. [0,61]
- Ngo M-A, Lemahieu L, Bergeron V, Analyse juridique du décret «sport sur ordonnance»: enjeux et perspectives (2018, *Science & Sports*)
- S Mateo, J Di Marco, V Bergeron, G Rode What is the effectiveness of upper limb rehabilitation after tetraplegia: A systematic review and meta-analysis (2018, *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*)
- Siranyan V, Lemahieu L, Ngo M-A, Bergeron V, L'électrostimulation dans un environnement de soin ou de bien-être: Enjeux, perspectives et risques (2018)
- Ngo M-A, Bergeron V, Le sport sur ordonnance: constats et perspectives (2019)
- Bergeron Vance, Metahni Amine, Derouin Francis Electronic Fans: A pathogen reservoir and potential cross-contamination (2020, *Archives of Hematology Case Reports and Reviews*)

- > 46-14 Allée d'Italie 69007 LYON
- > Tél : +33 (0)6 18 72 19 34
- > Mail : [contact@ants-asso.com](mailto:contact@ants-asso.com)

THÉRAPIES NEURO-RÉÉDUCTIVES AVANCÉES

**ants-asso.com**

Association à but non lucratif - loi 1901