



## Projet 2026



## Le projet associatif de ANTS

- L'offre d'activité physique adaptée 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

Nous voulons donner un rôle actif aux personnes en situation de handicap moteur, afin qu'elles deviennent actrices de leur parcours de vie et de santé. Pour cela, nous avons créé un écosystème partenarial au sein duquel des coopérations nouvelles sont possibles entre les acteurs du soin, de la recherche et du sport. En complémentarité des structures hospitalières, nous accompagnons les personnes en situation de handicap moteur à travers la salle S.P.O.R.T., lieu d'APA accessible, et équipé des nouvelles technologies. L'utilisateur est au cœur de l'écosystème car ses besoins et ses retours d'expérience sont les moteurs des actions mises en place.

## Notre raison d'être et nos missions

Favoriser l'inclusion des personnes avec un déficit moteur par l'équité d'accès à l'activité physique adaptée et aux nouvelles technologies.

- Rendre accessible l'activité physique adaptée aux personnes avec un déficit moteur en utilisant les nouvelles technologies (développer des salles S.P.O.R.T., promouvoir des événements sportifs dédiés, mettre en place des groupes de paroles).
- Développer des liens avec les établissements de santé pour assurer une continuité d'accompagnement en APA tout en améliorant la qualité de vie.
- Soutenir le secteur de la recherche et le développement par l'innovation technologique en lien avec l'activité physique et la santé (si possible, partenariats avec des laboratoires de recherche publics et/ou privés).
- Sensibiliser le grand public et les élus au handicap moteur ainsi qu'aux innovations technologiques et sportives (contribuer au changement de regard sur le handicap, développer du lobbying pour plus d'accessibilité, faire évoluer la législation).

## Présentation de l'association

L'association ANTS a été fondée en 2015 à l'initiative de Vance Bergeron, Directeur de Recherche franco-américain au Laboratoire de Physique de l'ENS de Lyon. Vance Bergeron est devenu tétraplégique suite d' un accident de vélo survenu en 2013.

Durant son hospitalisation à l'hôpital Henry Gabrielle, il rencontre d'autres tétraplégiques, qui partagent comme lui une passion pour le sport et les défis. Parce qu'il est avant tout chercheur, Vance Bergeron devient son propre terrain d'expérimentation. Il se plonge dans la littérature scientifique sur la stimulation musculaire, échange avec d'autres chercheurs, médecins, patients. Il associe entraînement sportif et avancées technologiques.

Ces rencontres ont conduit à la création de l'association ANTS, partant du constat qu'au terme des longs mois de rééducation en milieu hospitalier, les individus n'ont plus la possibilité de maintenir une activité physique quotidienne pourtant indispensable à leur santé physique comme psychologique. ANTS s'est donné pour objectif de créer le lien manquant entre la Recherche et les personnes en situation de handicap moteur. En créant l'association, Vance Bergeron a souhaité allier son expérience de chercheur avec son expérience vécue du handicap, afin de la partager au plus grand nombre.

La réponse apportée par ANTS se distingue par les aspects suivants :

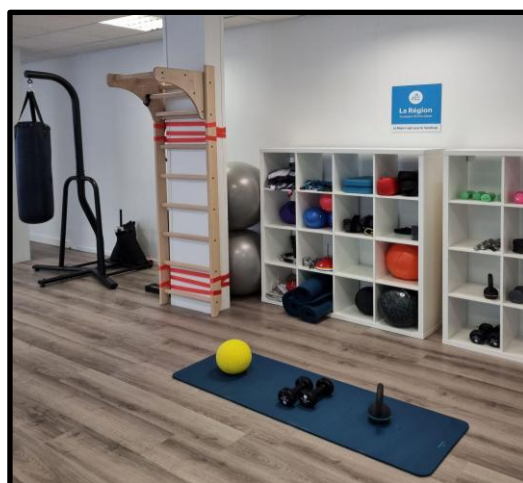
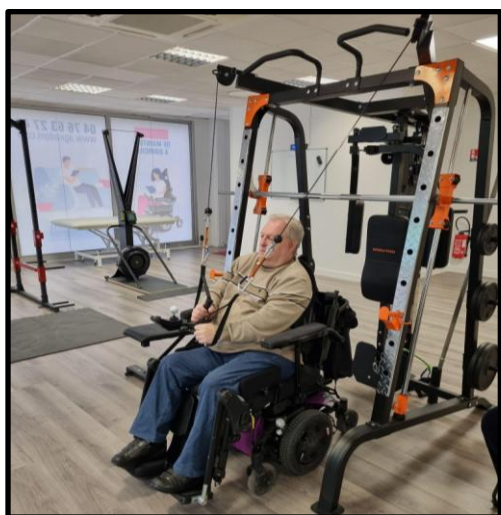
- Un lien extrêmement fort avec l'écosystème de la recherche académique puisque deux de nos membres fondateurs sont membres de l'équipe de rééducation neurologique du laboratoire de physique à l'ENS de Lyon
- Un lien également très fort avec l'environnement clinique et hospitalier puisqu'un autre de nos membres fondateurs, docteur en neurosciences, exerce quotidiennement au centre de réadaptation fonctionnelle de l'hôpital Henry Gabrielle de Saint Genis Laval
- Une affinité marquée pour l'innovation technologique qui se traduit par une veille constante afin de proposer à nos adhérents l'accès aux solutions technologiques de pointe.

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

ANTS a créé un lieu unique en 2018 à Lyon : la salle S.P.O.R.T. Il s'agit de la première salle d'activité physique adaptée au handicap moteur en France qui met à disposition des usagers des appareils d'électrostimulation fonctionnelle uniques.

Les pratiquants sont pris en charge par un enseignant en activités physiques adaptées (APA), qui met en place des programmes personnalisés en fonction des besoins, des attentes et des capacités de chacun. L'objectif est de maximiser son potentiel physique, de réduire les maladies secondaires liées au handicap et de retrouver le plaisir de faire du sport, grâce à des technologies innovantes et du matériel adapté, dans une perspective de plaisir et de santé.

Une deuxième salle S.P.O.R.T., appelée **S.P.O.R.T. Grenoble**, est ouverte en janvier 2024 sur le même format qu'à Lyon. Elle est située au sein d'un espace partagé avec d'autres structures associatives, mis à disposition par l'association AGIR à dom', à proximité du CHU Nord de La Tronche.



## Intérêts du projet

Les thérapeutiques non médicamenteuses comme l'activité physique sont reconnues comme particulièrement efficaces et à la portée de chacun. Elle permet de retarder, voire d'empêcher l'apparition et le développement de la maladie, d'obtenir une amélioration très significative de l'état général, de la qualité et de l'espérance de vie sans invalidité, et ce sans dépendance. Une telle démarche permet en outre à moyen et long terme des économies de santé. Les personnes souffrant d'un handicap neurologique moteur, comme les blessés médullaires (paraplégiques et tétraplégiques), ou les survivants d'AVC (hémiplegiques), peinent à maintenir une activité physique régulière après avoir quitté le centre de rééducation. Cette activité est pourtant vitale, car elle permet de réduire l'incidence des maladies secondaires liées à la paralysie (escarres, ostéoporose, hypotension, infections urinaires, spasticité, etc.). En Europe, les blessés médullaires représentent une population d'environ 600 000 personnes ; quant aux survivants d'AVC, ils sont estimés à 6 millions. L'escarre (lésion cutanée liée à une compression des tissus entre un plan dur et une saillie osseuse) représente la complication la plus fréquente et touche près de 450 000 personnes en France. Leur pronostic vital est engagé (21% de décès) et le coût total de leur prise en charge est estimé à 693 millions d'euros.

Restaurer le mouvement est donc vital pour les personnes paralysées car remobiliser les membres paralysés permet de créer de la masse musculaire, de favoriser la circulation sanguine, et ainsi de réduire mécaniquement l'incidence des affections secondaires dues à la paralysie. Retrouver du mouvement, et plus particulièrement un mouvement des membres paralysés, participe, qui plus est, à la réduction des barrières psychologiques et sociales développées par certaines personnes paralysées en raison de leur handicap. Sentir ses muscles se contracter de nouveau et ses jambes se mouvoir lorsque l'on est paralysé est une expérience sans égal. Il est ainsi prouvé que la pratique du « FES Cycling » améliore la qualité de vie physique et mentale (test SF-36), ainsi que l'estime de soi (échelle de Rosenberg).

La stimulation électrique musculaire est un outil de réadaptation permettant de mettre en place des thérapies de rééducation à la fois efficaces et engageantes. Elle consiste à délivrer des impulsions électriques de faible intensité aux nerfs moteurs, de façon non-invasive, à l'aide d'électrodes placées à la surface de la peau, dans le but de déclencher une contraction musculaire résultant en un mouvement. On peut mentionner à titre d'exemple la pratique du vélo à électrostimulation (FES cycling) : elle permet d'améliorer les capacités cardiorespiratoires et d'augmenter la masse musculaire, diminuant ainsi l'incidence des affections secondaires associées à la paralysie. Elle permet en outre de limiter l'hypotension, l'amyotrophie et la déminéralisation osseuse, de réduire la spasticité musculaire, les comorbidités, réduisant ainsi l'incidence des escarres et améliorant la condition physique générale,

ce qui a un effet positif sur divers paramètres métaboliques responsables du bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, respiratoire, urinaire et endocrinien.

C'est pourquoi ANTS a créé la salle S.P.O.R.T. (Stimulating People and Organizing Recreational Therapies) à Lyon en 2018, avec le soutien opérationnel de l'Ecole Normale Supérieure et des Hospices Civils de Lyon. Nous voulons donner un rôle actif aux personnes en situation de handicap neuromoteur, afin qu'elles deviennent actrices de leur parcours de vie et de santé. Pour cela, nous avons créé un écosystème partenarial au sein duquel des coopérations nouvelles sont possibles entre les acteurs du soin, de la recherche et du sport. L'utilisateur est au cœur de l'écosystème car ses besoins et ses retours d'expérience sont les moteurs des actions mises en place.

## **Les bénéficiaires**

Le projet S.P.O.R.T. s'adresse de façon générale aux individus ayant un déficit moteur, c'est à dire victimes d'une affection du système nerveux central ou périphérique résultant en un handicap neurologique moteur, qui se traduit par une détérioration plus ou moins marquée des capacités motrices. Le spectre des pathologies concernées est très large mais l'on peut citer par exemple :

- Les blessés médullaires, personnes ayant subi un traumatisme de la colonne vertébrale, résultant en une paraplégie (atteinte des deux membres inférieurs) ou tétraplégie (atteinte, complète ou incomplète, des quatre membres) ;
- Les personnes hémiplegiques ou hémiparésiques (atteinte unilatérale du corps), la plupart du temps des suites d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un traumatisme crânien (TC)
- Les personnes atteintes de maladies neurodégénératives (notamment Maladie de Parkinson et sclérose en plaques)
- Les personnes atteintes de paralysie cérébrale

L'inscription annuelle à l'association ANTS donne accès à la salle S.P.O.R.T., et elle est subordonnée, comme pour toute activité sportive, à un avis médical de non contre-indication aux activités proposées. Le cas échéant, le médecin pourra préciser les activités pour lesquelles un suivi particulier sera requis. Afin d'être accessible à toutes et à tous, le montant de l'abonnement à la salle S.P.O.R.T. est de 40 euros sans engagement, comprenant les adhésions à l'association (20 euros annuels) et à la Fédération Française Handisport (32 euros annuels).

ANTS est une association créée par et pour les personnes en situation de handicap moteur. Notre projet ne pourrait pas être ce qu'il est sans la confiance et la participation active de nos adhérents à son développement. Ces derniers sont le centre autour duquel gravitent nos activités tout comme notre écosystème. Afin de nous améliorer

et de répondre à leurs attentes, nous les sollicitons régulièrement afin de connaître leur opinion sur le fonctionnement de la salle, les activités proposées, les effets des activités physiques adaptées sur leur santé, les améliorations à apporter. La gouvernance de l'association (bureau et CA) est composée exclusivement d'usagers de la salle S.P.O.R.T.

## Chiffres clés

Voici quelques chiffres permettant de définir les contours de la salle de Grenoble. L'augmentation du nombre d'adhérents est constante :

<b>48</b>	<b>+24</b>	<b>1 à 4</b>	<b>100%</b>
Adhérent(e)s âgé(e)s de 20 ans à 85 ans en décembre 2025	Pathologies (paraplégie, tétraplégie, hémiplégie, amputation...)	Séances d'1h d'activité physique adaptée par semaine pour chaque adhérent	Des adhérents considèrent que la salle permet d'améliorer leur santé physique
<b>100%</b>	<b>45%</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
Des adhérents considèrent que la salle S.P.O.R.T. permet d'améliorer leur bien-être	Des adhérents sont en fauteuil roulant	Machines de musculation adaptées au handicap moteur	Enseignants en APA pour accompagner les adhérents (6 max par créneau)

## Quelques témoignages

*"J'adore venir m'entraîner ici, c'est super de refaire des exercices de musculation dont j'avais l'habitude auparavant. Je me sens bien après une séance, ça me détend et ça fait beaucoup de bien au corps."*

M. D, adhérent depuis février 2024

*"Je prends beaucoup de plaisir à venir, le coach s'adapte très bien à ce que je souhaite faire et à ce dont j'ai besoin. C'est varié et pas répétitif, et ça c'est super. On a envie de revenir et de continuer !"*

Mme T, adhérente depuis mars 2024

*"La salle est très bien équipée, on peut faire plein de choses différentes. Et surtout on est bien accompagné et conseillé pendant les séances."*

Mme B, adhérente depuis juin 2024

## Objectifs du projet

Le projet S.P.O.R.T. répond à des problématiques socio-économiques de premier plan, à savoir l'isolement, la désocialisation, et la baisse drastique de la qualité de vie des personnes en situation de handicap neurologique moteur. Du fait de la difficulté que représentent les tâches quotidiennes les plus triviales, elles ont tendance à limiter leurs interactions sociales et à s'isoler. Elles sont de plus sujettes à des maladies secondaires dues à l'immobilité, qui en plus d'un impact économique conséquent, réduisent considérablement leur espérance de vie. La réintégration de ces personnes passe par la mise en œuvre de politiques inclusives qui, en rétablissant un lien social, faciliteront les initiatives économiques dans le secteur du handicap.

Les enseignants en APA (activité physique adaptée) mettent en œuvre les programmes d'activités physiques dans un cadre sécurisé. Ils assurent le suivi et l'accompagnement des adhérents à la salle par une évaluation avant, pendant, et après leur programme, afin de voir des améliorations au niveau de leur état de santé globale.

Le projet "S.P.O.R.T." poursuit les objectifs suivants :

- Réduire l'apparition des maladies secondaires associées au handicap par l'activité physique adaptée
- 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.

## Moyens matériels

- Salle S.P.O.R.T. Grenoble : occupation d'une surface de 184m<sup>2</sup> mise à disposition par AGIR à dom.



- Matériels proposés aux adhérents :
  - 1 vélo MOTOMed avec stimulation électrique fonctionnelle
  - 1 rameur Concept 2 avec stimulation électrique fonctionnelle
  - 1 rameur Concept 2 sans électrostimulation
  - 1 rack de musculation avec poulie haute et basse intégrées
  - 1 Smith Machine (barre guidée) avec poulie haute et basse & butterfly
  - 1 banc pour Leg Extension/Leg Curl
  - 1 machine de musculation guidée à résistance (Palmier)
  - 1 maindallier
  - 1 Skierg
  - 2 tapis de marche/course équipé de barres parallèles
  - des barres parallèles avec 1 lève-personne pour sécuriser au besoin
  - 1 table bobath et des petits matériels (swiss balls, haltères, élastiques, medecine balls, barre de traction, barres à dips, orthèses de mains Bioness®, sac de frappes, etc ...)

Afin de mieux répondre aux besoins de nos adhérents, nous cherchons toujours à investir dans du matériel pour offrir de nouvelles activités et de nouveaux exercices.

Pour l'ouverture de la salle de Grenoble, nous nous sommes équipés en particulier d'un rameur Concept 2 couplé à de la stimulation électrique fonctionnelle, dont la modification a été effectuée par la start-up Kurage.

## L'équipe salariée

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



Ronan GRIMALDI,  
Coordinateur et enseignant en APA  
Responsable salle S.P.O.R.T. Grenoble



Guillaume BUREL,  
Enseignant en APA

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



Mathilde RANC,  
Coordinatrice et  
enseignante en APA  
Responsable salle  
S.P.O.R.T. Lyon



Martin REYNAUD-  
DAVID,  
Coordinateur et  
enseignant en APA



Romain DUBOIS,  
Enseignant en APA

## Administration



Caroline BARON, comptable

## La gouvernance



Alexandre AYNIE,  
président



Julien JOUFFROY,  
vice-président



Magali GUIZIEN,  
secrétaire



Gabriele BARBIERI,  
trésorier

## Les membres fondateurs



Vance BERGERON,  
président d'honneur



Danièle BERGERON



Amine METANI



Michel SORINE

## Objectifs et résultats attendus (calendrier 2026)

- Poursuivre le développement de la salle de Grenoble dans un objectif de pérennisation
- Augmentation du volume horaire du second enseignant en APA, afin de passer d'un mi-temps à un temps plein, suite à l'augmentation du nombre d'adhérents
- Augmenter l'impact social de nos actions en touchant toujours plus d'adhérents, et poursuivre les partenariats dans l'écosystème local (santé, sport, social)
- Renforcer la communication autour de la salle auprès du public et des événements de sensibilisation sur les problématiques de mobilité sur la Métropole grenobloise
- Pérenniser les nouveaux projets sportifs/sociaux à la salle, tels que les cours de handiboxe démarré début 2025

	À 6 mois	À 12 mois	À 18 mois
<b>Actions prévisionnelles</b>	<b>Passage à temps plein du second enseignant en APA</b> suite à l'augmentation du nombre d'adhérents	<b>Augmenter l'impact social de nos actions</b> en touchant toujours plus d'adhérents, et poursuivre les partenariats dans l'écosystème local	<b>Mesure de l'impact du projet S.P.O.R.T.</b> (définition des indicateurs en amont)

## Evaluation du projet

Le projet S.P.O.R.T. fait l'objet d'une évaluation permanente afin de répondre le plus possible aux attentes et aux besoins de nos adhérents. Celle-ci est réalisée à deux niveaux :

- Evaluation continue sur la progression physique des personnes réalisée par les enseignants en activités physiques adaptées. Un premier bilan est effectué lors de la première séance avec la personne pour définir avec elle un programme entièrement personnalisé. Des bilans peuvent avoir lieu par la suite pour ajuster celui-ci en fonction de la progression et des envies de la personne.
- Evaluation une fois par an du projet dans sa globalité (octobre-novembre)

## Impact social

La pratique d'une activité physique adaptée permet d'obtenir des bienfaits sur la santé des pratiquants :

- 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 permettent d'augmenter la tolérance aux efforts physiques et de réduire la fatigue au quotidien.

Nous travaillons à l'heure actuelle à mettre en place un dispositif d'évaluation globale pour le rendre disponible aux adhérents. Nous utilisons pour cela des outils dédiés issus des recherches en sciences humaines, comme l'échelle d'estime de soi de Rosenberg ou encore le questionnaire SF-36 permettant d'évaluer la qualité de vie au travers d'entretiens semi-directifs.

Le projet des salles S.P.O.R.T. est donc à une étape importante qu'est la consolidation, dans un but de pérennisation. C'est dans cette perspective que l'association ANTS recherche des partenaires afin de soutenir cette initiative et que celle-ci profite au plus grand nombre.

## **Essaimage**

Suite à la réussite de sa première salle, ANTS s'est lancé dans une démarche d'essaimage du concept 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. C'est de cet essaimage qu'est né S.P.O.R.T. Grenoble, la seconde salle de l'association ANTS.

L'essaimage de la salle S.P.O.R.T. a la vocation de proposer des solutions concrètes aux personnes en situation de handicap moteur pour le surmonter, afin qu'elles puissent retrouver leur place dans la société. Il s'agit tout d'abord d'améliorer leur qualité de vie, par l'usage de l'APA et des nouvelles technologies (électrostimulation). Il nous paraît essentiel de créer un dialogue entre nos usagers et la R&D, pour que celle-ci réponde mieux à leurs besoins, en les replaçant au centre des pôles d'innovation.

A long terme, le projet vise à contribuer à un changement de paradigme autour de la définition de la santé en France, en passant d'un rôle curatif à une approche préventive, à tous les moments de la vie.

## **Annexes**

Pour découvrir le projet en images, vous pouvez regarder ces trois vidéos :

- Lyon, une salle de sport adaptée au handicaps (avril 2023) :  
<https://www.20minutes.fr/sport/4031773-20230412-lyon-pedaler-paraplegique-possible-salle-musculation-adaptee-handicaps>
- Présentation salle S.P.O.R.T. Grenoble (février 2025) :  
[https://drive.google.com/file/d/1KL\\_RqHvna\\_LbiTnGR1JVkVvKAp-H0-fOK/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1KL_RqHvna_LbiTnGR1JVkVvKAp-H0-fOK/view?usp=drive_link)
- Paroles d'adhérents (octobre 2020) :  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ffy\\_dP\\_tvjU](https://www.youtube.com/watch?v=Ffy_dP_tvjU)