

# ACTIONS ET PROJETS DU SAPAL ENGAGEANT DES BÉNÉVOLES



Département  
des Landes

## **LE SAPAL**

Le SAPAL (Service d'animation, de prévention et d'accompagnement des Landes) a été créé en 1986 par le Département des Landes.

Il a la particularité d'être le seul service public départemental d'animation gériatrique en France.

Ce service s'adresse aux seniors (retraités et personnes âgées, clubs de troisième âge et EHPAD) mais aussi à toute personne disposant de temps libre.

Parmi ses nombreuses missions, le service propose un calendrier annuel. Activités physiques, culturelles, de loisirs et sociales se déclinent sous divers projets à travers tout le département.

.../...

## LE BÉNÉVOLAT AU SAPAL

Pour mener à bien ces actions et dans l'objectif de permettre à chacun de s'investir selon ses envies, le SAPAL mène et accompagne les projets les plus divers avec de nombreux partenaires. Mais il entretient aussi et surtout un réseau de bénévoles particulièrement riche et diversifié.

Près de 250 personnes interviennent ainsi plus ou moins régulièrement tout au long de l'année.

Basé sur le volontariat, le bénévole choisit son domaine d'action tout autant que ses modalités d'intervention : fréquence, horaires...

Un accueil personnalisé avec un animateur du SAPAL permet une première présentation du service et de l'ensemble des projets (liste, sens des actions, implications). Cet échange préalable à toute intervention vise à diriger au mieux le volontaire mettant en adéquation ses souhaits avec la réalité.

Une fois lancé, le bénévole bénéficie d'un accompagnement permanent à travers des rencontres régulières avec un coordonnateur, des temps d'échanges avec d'autres bénévoles ou des modules de formation. Une attention particulière est portée à l'aspect administratif et pratique : la communication avec le public, les réservations de salles auprès des collectivités, l'achat et la mise à disposition de matériel... sont à la charge du SAPAL.

Le bénévole donne du temps, partage ses connaissances, met à profit ses compétences et les développe tout autant. Il est un rouage essentiel de l'aventure du SAPAL. En contrepartie, il sait pouvoir compter totalement sur l'aide et l'accompagnement des animateurs du service.

Le caractère volontaire de son implication lui donne toute latitude de s'impliquer plus avant, d'alléger sa participation ou de cesser ses activités.

Cette dynamique départementale se fonde dans un état d'esprit particulier où riment fraternité, solidarité et convivialité.

**N'hésitez plus!**

**Rejoignez, vous aussi, l'équipe des bénévoles du SAPAL.**



# SOMMAIRE

■ Engagement, partage et solidarité	p. 6 et 7
■ Culture, patrimoine, environnement et vie pratique	p. 8 > 11
■ Activités physiques et de pleine nature	p. 12 et 13
■ Vie associative, EHPAD, projets et partenariats	p. 14



## ENGAGEMENT, PARTAGE ET SOLIDARITÉ

### CARNETS DE VOYAGE ENTRE DEUX MURS

ANIMATION DE SÉANCES  
EN CENTRE PÉNITENTIAIRE ;  
PROJECTION DIAPOS, FILMS ;  
DÉBATS ET ÉCHANGES AVEC  
DES DÉTENU·ES

**Lieux** : centre pénitentiaire  
de Pémégan à Mont-de-  
Marsan

**Groupe** : entre 5 et 15 parti-  
cipants

**Implication** : préparation en  
équipe et intervention  
(1 à 2 fois par trimestre)

**Intérêt et objectifs** :  
mixité sociale ; solidarité

**Coordinateur** : Jean-Philippe

### SPORT ET HANDICAP

ACCOMPAGNEMENT DE  
PERSONNES EN SITUATION  
DE HANDICAP PENDANT DES  
ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

**Lieu** : selon calendrier  
(département)

**Groupe** : très petits groupes

**Implication** : aide et accom-  
pagnement sur des activités  
sportives adaptées (après  
formation) en compagnie  
d'animateurs spécialisés

**Intérêt et objectifs** : solida-  
rité ; intergénération ; mixité  
sociale

**Coordinateur** : Maylis

### ATELIERS HISTOIRES

ANIMATION D'ATELIERS  
LECTURE À HAUTE VOIX, DE  
CONTES ET DE SPECTACLES  
AUPRÈS DE DIFFÉRENTS PUBLICS  
(ENFANTS, PERSONNES ÂGÉES,  
ETC.)

**Lieux** : selon projets (crèche,  
service pédiatrie, école,  
médiathèque, salle des fêtes,  
EHPAD... dans le départe-  
ment)

**Groupe** : variable

**Implication** : préparation en  
équipe et animation di-  
rectes ; création de projets

**Intérêt et objectifs** : intergé-  
nération ; créativité ; travail  
de mémoire

**Coordinateur** : Pierrette



### PASSEUR D'ÉMOTIONS

RECUEIL ET TRANSMISSION  
D'ÉMOTIONS LIÉES À DES  
RÉCITS DE VIE INDIVIDUELS

**Lieu** : selon projet dans le  
département

**Groupe** : entretiens indivi-  
duals

**Implication** : collectage de  
témoignages personnels ;  
restitution et mise en forme  
en équipe pour présentation  
sous diverses formes (spec-  
tacles, films, expos...)

**Intérêt et objectifs** : main-  
tien du lien social, travail  
sur la mémoire au travers  
d'expériences et ressentis  
individuels

**Coordinateur** : Pierrette

### CLICHÉS DE TOUJOURS

PRISE DE PHOTOGRAPHIES À  
DATES RÉGULIÈRES SUR DES  
SITES DU DÉPARTEMENT POUR  
TÉMOIGNER DE L'ÉVOLUTION  
DE NOTRE TERRITOIRE

**Lieu** : selon choix de chacun  
sur le département

**Groupe** : pas d'intervention  
face à des groupes ; constitu-  
tion en petites équipes

**Implication** : réunions et  
déplacements selon disponi-  
bilité des bénévoles

**Intérêt et objectifs** : mé-  
moire collective ; transmis-  
sion ; technique photogra-  
phique (prise de vue...)

**Coordinateur** : Jean-Philippe

### GREETERS

GUIDAGE BÉNÉVOLE D'UN  
QUARTIER, D'UNE COMMUNE  
OU AUTOUR D'UN THÈME  
PERSONNEL

**Lieu** : selon choix personnel  
**Groupe** : de 1 à 6 personnes

**Implication** : préparation  
d'un circuit (localisation,  
texte) et accompagnement  
du groupe durant 1 h 30 ou  
2 h pour partager sa passion  
et ses connaissances.

**Intérêt et objectifs** : dé-  
couverte environnement,  
histoire, géographie ; trans-  
mission ; convivialité

**Coordinateur** : Jean-Pierre

Engagement,  
partage  
et solidarité

Culture, patrimoine,  
environnement  
et vie pratique

Activités physiques  
et de pleine nature

Vie associative,  
EHPAD, projets  
et partenariats



## CULTURE, PATRIMOINE, ENVIRONNEMENT ET VIE PRATIQUE



### VIDÉO

ANIMATION DE SÉANCES

*Lieu* : Hôtel du Département  
à Mont-de-Marsan

*Groupe* : 15 à 20 personnes

*Implication* : séances hebdo-  
madaires de 1 h 30

*Intérêt et objectifs* :  
nouvelles technologies ;  
convivialité

*Coordinateur* : Bernard



### ANGLAIS

ANIMATION DE COURS  
D'ANGLAIS  
(SELON NIVEAUX)

*Lieu* : Mont-de-Marsan

*Groupe* : 5 à 15 personnes

*Implication* : séances  
hebdomadaires de 1 h

*Intérêt et objectifs* :  
éducation populaire ;  
formation individuelle

*Coordinateur* : Bernard

### EXPOSITION PHOTOS LES PAYSAGES D'ARJUZANX

ANIMATION DE VISITES D'UNE  
EXPOSITION PHOTOS SUR LE  
SITE D'ARJUZANX

*Lieu* : variable sur l'année ;  
dans le département (écoles,  
médiathèques, EHPAD...)

*Groupe* : variable ; scolaires,  
associatifs, individuels

*Implication* : installation  
et animation pédagogique  
d'une exposition (après  
temps de formation) ; plu-  
sieurs fois par an

*Intérêt et objectifs* : envi-  
ronnement ; pédagogie ;  
transmission ; intergénération

*Coordinateur* : Pierrette



### RALLYE DÉCOUVERTE

RÉALISATION ET ANIMATION  
D'UNE JOURNÉE DÉCOUVERTE  
D'UN « PAYS » LANDAIS À  
TRAVERS UN RALLYE

*Lieu* : site choisi chaque  
année par le groupe, dans le  
département

*Groupe* : centaine de  
participants

*Implication* : regroupement  
en équipe plusieurs fois par  
an pour préparer (repérage,  
contacts, recherches, création  
carnet de route et énigmes) ;  
animation d'une journée par  
an

*Intérêt et objectifs* : décou-  
verte patrimoniale, envi-  
ronnementale, historique ;  
transmission ; convivialité

*Coordinateur* : Bernard





## PATRIMOINE LOCAL

ENCADREMENT DE JOURNÉES  
AUTOURS D'UN SITE LANDAIS

*Lieu* : site choisi chaque  
année par le groupe, dans le  
département

*Groupe* : quarantaine de  
participants

*Implication* : regroupement  
en équipe plusieurs fois par  
an pour préparer ; animation  
d'une journée par an

*Intérêt et objectifs* : décou-  
verte patrimoniale, envi-  
ronnementale, historique ;  
transmission

*Coordinateur* : Jean-Philippe

## CONFÉRENCES ET VISITES

INTERVENTION PUBLIQUE  
À L'OCCASION D'UNE  
CONFÉRENCE SUR UN THÈME  
PARTICULIER OU LORS D'UNE  
VISITE DE SITE (COMMUNE...)

*Lieu* : selon thème ou site  
choisi par le guide ou confé-  
rencier

*Groupe* : plus ou moins  
important selon site, thème  
et vœu du bénévole

*Implication* : préparation  
individuelle puis intervention  
(1 à 2 fois par an)

*Intérêt et objectifs* : décou-  
verte patrimoniale, envi-  
ronnementale, historique...

*Coordinateur* : Maylis

## SENTIER BOTANIQUE

CRÉATION ET ENTRETIEN D'UN  
PARCOURS PÉDAGOGIQUE. MISE  
EN VALEUR DE LA FAUNE ET LA  
FLORE.

*Lieu* : Ecolieu « Jeanot » à  
Rion-de-Landes

*Groupe* : pas de groupe

*Implication* : travail sur site  
en équipe selon disponibi-  
lités de chacun (2 à 3 fois par  
trimestre)

*Intérêt et objectifs* : mise  
en valeur de la flore et de  
l'agriculture raisonnée ; inter-  
génération

*Coordinateur* : Pierrette

## PÂTISSERIE

ANIMATION DE COURS

*Lieu* : Mont-de-Marsan (peut  
être décentralisé si demande)

*Groupe* : environ 10 personnes

*Implication* : préparation  
de desserts et animation de  
cours (4 à 5 fois par an)

*Intérêt et objectifs* : créativi-  
té ; transmission ; convivialité

*Coordinateur* : Bernard



Engagement,  
partage  
et solidarité

Culture, patrimoine,  
environnement  
et vie pratique

Activités physiques  
et de pleine nature

Vie associative,  
EHPAD, projets  
et partenariats



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE PLEINE NATURE

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (1)

ANIMATION DE SÉANCES DE  
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

*Lieu* : Mont-de-Marsan (Dojo)

*Groupe* : 50 à 70 personnes

*Implication* : préparation de  
la séance (après formation) et  
animation directe de 1 h  
(1 à 2 fois par mois)

*Intérêt et objectifs* : entre-  
tien des capacités physiques  
*Coordinateur* : Maylis

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (2)

ANIMATION DE SÉANCES DE  
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

*Lieu* : commune du départe-  
ment, selon localisation du  
bénévole (gymnase, salle des  
fêtes...) généralement dans  
le cadre du club de 3<sup>e</sup> âge

*Groupe* : variable selon la  
commune

*Implication* : préparation de  
la séance (après formation) et  
animation directe de 1 h  
(1 fois par semaine)

*Intérêt et objectifs* : entre-  
tien des capacités physiques  
*Coordinateur* : Maylis



### RANDONNÉES EN MONTAGNE

ACCOMPAGNEMENT DE  
SORTIES EN MONTAGNE AVEC  
LES ANIMATEURS DU SAPAL

*Lieu* : Pyrénées

*Groupe* : environ 40 marcheurs

*Implication* : 3 à 4 repérages  
par an et autant de journées  
d'accompagnement

*Intérêt et objectifs* :  
découverte nature ; entretien  
capacités physiques

*Coordinateur* : Jean-Philippe



### MARCHE ORIENTATION

CRÉATION DE PARCOURS  
D'ORIENTATION POUR TOUS  
PUBLICS. ANIMATION DE  
L'ACTIVITÉ.

*Lieu* : selon projet dans le  
département

*Groupe* : en équipe pour la  
création des parcours ; avec  
des petits groupes lors des  
animations

*Implication* : repérage sur le  
terrain ; travail de cartogra-  
phie ; recherche questions sur  
l'environnement, l'histoire ou  
la culture locale ; animation  
(après formation) de groupes  
à l'orientation plusieurs fois  
par an

*Intérêt et objectifs* : mise en  
valeur de l'environnement ;  
développement d'une activité  
ludique ; intergénération  
*Coordinateur* : Pierrette

### TENNIS DE TABLE

ANIMATION DE SÉANCES

*Lieu* : salle du Pégly à Mont-  
de-Marsan

*Groupe* : environ 15 joueurs

*Implication* : séances de  
1 h 30 (1 à 2 fois par semaine)

*Intérêt et objectifs* : entre-  
tien capacités physiques,  
convivialité

*Coordinateur* : Bernard





## VIE ASSOCIATIVE, EHPAD, PROJETS ET PARTENARIATS

### FORMATION GYMNASTIQUE

ENCADREMENT DE SESSIONS DE FORMATIONS POUR DE FUTURS ANIMATEURS BÉNÉVOLES DE GYMNASTIQUES D'ENTRETIEN AU SEIN DES CLUBS DE 3<sup>e</sup> ÂGE

*Lieu* : Tartas

*Groupe* : 10 à 15 participants

*Implication* : préparation en équipe et interventions au sein de sessions de formation (12 jours par an)

*Intérêt et objectifs* : développement de l'activité physique pour le plus grand nombre

*Coordinateur* : Maylis



### AUTRE

*Certains projets nouveaux naissent durant l'année et ne sont donc pas présents dans ce livret. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service y compris pour proposer vos propres idées.*



## Département des Landes

Direction de la Solidarité Départementale  
SAPAL - Service d'animation, de prévention et  
d'accompagnement des Landes

Hôtel du Département

23 rue Victor-Hugo

40025 Mont-de-Marsan cedex

Tél. : 0558054089

Mél. : [sapal@landes.fr](mailto:sapal@landes.fr)

**landes.fr/sapal**

Les Landes, le Département 