

UN PHYSIOPARC POUR ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES SENIORS

LYON
Ville amie des aînés depuis 03-2009
Lyon (69)

OBJECTIFS

Encourager les aînés à entretenir leur forme physique. Mettre en place des aménagements extérieurs innovants à disposition des plus âgés.

PRATIQUE

Définir un lieu d'implantation judicieux et pertinent. Réfléchir au choix des agrès afin de s'assurer qu'ils seront utilisés par le public-cible.
Coût : 61 000 €



UN PROJET QUI A DU SENS

Le PhysioParc de Lyon a été mis en place en juillet 2014. Il est situé dans le Parc de la Mairie du 5ème arrondissement de la ville. Il s'agit d'un parc central dans lequel se trouvaient déjà des structures de jeux pour les enfants. Ce PhysioParc est l'un des premiers en France à avoir été implanté au sein d'un espace public, ceci dans l'optique de permettre à tous d'en faire usage.

Une observation informelle a été réalisée afin de décider à quel endroit du parc ce nouveau projet devait prendre forme. Il a été remarqué que les aînés s'installaient souvent de manière à n'être ni exclus ni envahis par les activités des autres habitants. En effet, ils prenaient le plus souvent place à un endroit légèrement reculé mais leur permettant toutefois de conserver une vue globale sur le parc et sur les activités des enfants. C'est donc en fonction de ces éléments que le lieu d'implantation du PhysioParc à l'intérieur de cet espace a été défini.

DES ÉQUIPEMENTS DÉDIÉS AUX AÎNÉS

Neuf agrès ont été installés à l'endroit choisi. Ceux-ci ont été étudiés afin de permettre à tous et plus spécifiquement aux seniors de réaliser des exercices de gymnastique douce. La diversité de ces agrès permet de faire travailler



toutes les parties du corps et d'améliorer la souplesse de ses utilisateurs. Plusieurs structures ont par ailleurs été étudiées de manière à permettre aux personnes à mobilité réduite d'en profiter.

A titre d'exemples, parmi ces structures, l'une a pour visée de faire travailler la souplesse des poignets, une autre de réaliser des flexions-extensions et une troisième d'effectuer des rotations du bassin. Deux pédaliers ont également été installés.

UN AUTRE REGARD SUR L'ÂGE

Les retours des usagers du PhysioParc sont très positifs et une utilisation importante des agrès est d'ores et déjà visible. Les aînés lyonnais

démontrent ainsi qu'il est tout à fait possible, pertinent et profitable d'installer de nouvelles structures extérieures à destination des âgés, autres que des bancs. Ceci illustre une fois encore que vieillissement n'est pas synonyme de passivité et d'inertie mais que c'est aussi le rôle et la place des villes que de faire preuve d'imagination afin de répondre aux attentes des plus âgés.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la ville de Lyon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
rfvada@gmail.com