

BOUGER, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

ville de **Saint-Étienne**

SAINT ETIENNE
Ville Amie des Aînés depuis 04-2016
Saint-Etienne (42)

OBJECTIFS

Promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives individuelles ou en groupe.

Participer à l'évaluation scientifique des supports proposés et à la mesure de leurs impacts physiques et sociaux.

PRATIQUE

Aménager un parc urbain avec du matériel innovant. Baliser des parcours urbains rando-seniors et accompagner l'appropriation de ces espaces et de leurs usages par la mise en place de séances d'entraînement collectif par des éducateurs sportifs.

Coût :

Physio-Parc : 93 970 € / « Marchons Ensemble » : 23 348 €



EXPÉRIMENTATION ET CONSULTATION : LES CLÉS D'UNE ACTION RÉUSSIE

L'objectif de cette politique de prévention innovante et globale consiste à promouvoir la pratique d'activités physiques chez les seniors en aménageant un parc urbain avec du matériel innovant, en balisant des parcours urbains rando-seniors et en accompagnant l'appropriation de ces espaces et de leurs usages par la mise en place de séances d'entraînement collectif par des éducateurs sportifs. Si l'objectif premier est celui de la prévention du vieillissement par la promotion de la pratique d'activités physiques, les objectifs secondaires sont tout aussi importants : l'accompagnement assuré par des éducateurs sportifs permet de s'assurer de la bonne utilisation et de bénéficier de conseils individualisés mais aussi de créer du lien social et de la convivialité au sein des groupes. Il est ainsi permis de penser que les personnes continueront à utiliser ces agrès en dehors des séances programmées. De même, la création de circuits identifiés, balisés et sécurisés devrait redonner confiance aux plus fragiles et à leurs accompagnateurs pour oser sortir. Enfin, l'installation sur l'espace public permet de rendre la ville adaptée à tous les âges et ambitionne de modifier les habitudes culturelles en rendant plus habituelle et socialement acceptable la pratique sportive des seniors en ville.

DES AGRÈS POUR FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avant même l'écriture du projet Physio-Parc, l'idée émane des représentants de la population âgée stéphanoise. **En effet, le Conseil consultatif des se-**

niors de la Ville de Saint-Étienne qui regroupe 30 représentants a travaillé par thématique. Le groupe de travail «Loisirs-Sport-Détente-Culture» a jugé comme prioritaire d'«Aménager un parcours santé-seniors dans un parc public». Cet objectif a donc été repris par la municipalité. La méthode proposée par le Living Lab «Autonomie et bien vieillir» du Gérontopôle Auvergne Rhône-Alpes repose sur la participation active des usagers dès les premières phases de conception par l'expérimentation en condition réelle, et s'inscrit toujours dans un écosystème d'acteurs PPP : Public, Privé, Personne. Il représente un véritable espace de co-conception participative, regroupant des citoyens, des pouvoirs publics, des entreprises, des opérateurs de l'accompagnement du vieillissement, des designers, des médecins ou encore des chercheurs. Cette méthodologie apparaît donc comme une solution pour adapter efficacement les services, les infrastructures et les modèles d'organisation afin qu'ils soient appropriables par tous et en particuliers par les aînés.

Si l'aménagement complet d'un jardin public n'est programmé que pour l'automne 2017, dans le cadre de la Biennale du design 2017, une première installation provisoire a été réalisée afin d'expérimenter le concept, du 9 mars au 9 avril 2017. Cette expérimentation a réuni des chercheurs, des médecins, des designers, une entreprise et la Ville de Saint-Étienne. Comme pour l'ensemble des projets développés dans le cadre de la démarche VADA, les différentes directions opérationnelles concernées ont été sollicitées pour partager les objectifs et envisager la faisabilité du projet. La réunion de ces différentes compétences devait permettre de sélectionner les supports les plus

pertinents d'un point de vue physiologique (adéquation entre les agrès et les capacités physiques et physiologiques des usagers).

La recherche de financement a été réalisée en parallèle de ces étapes. À ce jour, la Conférence des financeurs du Département de la Loire a accordé une subvention pour couvrir l'achat des agrès d'un montant de 58 000€.

La diversité des agrès proposés et la configuration des parcours de santé doivent permettre une utilisation par le plus grand nombre : personnes empêchées, personnes handicapées, personnes âgées autonomes ou semi-valides, résidents d'établissement d'hébergement (EHPAD, Résidences Autonomie) mais aussi les personnes pratiquant une activité sportive régulière. Les premiers retours d'usage montrent que les générations plus jeunes sont aussi intéressées.

Seront associés à ce projet la Direction de l'Urbanisme et les Services techniques municipaux pour l'installation du matériel et son entretien, la Direction des Sports de la Ville pour l'organisation de séances d'entraînement avec éducateurs sportifs (3h par semaine) et les structures de proximité pour l'utilisation en séance collective. Pour l'évaluation des dispositifs, seront investis le Gérontopôle Auvergne Rhône-Alpes et ses partenaires participant au Living Lab du Bien Vieillir, l'IRMIS (Institut Régional de Médecine et d'Ingénierie du Sport), le CHU (Médecins Gériatres) et la Cité du Design.

DES SENTIERS DE DÉCOUVERTE DE LA VILLE ADAPTÉS À TOUS

Toujours dans l'objectif d'encourager les habitants à « bouger dans la ville », le balisage de parcours « rando-seniors » est en cours avec un premier parcours « balade » qui devrait être actif prochainement. Ce projet porté par l'Association Seniors Autonomie en partenariat avec l'Association Unis-Cité Loire, la Mutualité française Loire Haute-Loire, la Fédération Française de Randonnée de la Loire et Saint-Étienne Métropole, a vu le jour à Saint-Étienne.

En effet, en identifiant des circuits courts, sécurisés, balisés, ces acteurs souhaitent expérimenter

l'aménagement de chemins piétons permettant la déambulation des personnes âgées en risque de perte d'autonomie. Une équipe de quatre jeunes volontaires en service civique y travaille depuis septembre 2016 : état des lieux pour repérer les obstacles, emplacements les plus fréquentés, installations particulières existantes (bancs, structures de quartier...). Les associations de proximité sont associées au dispositif : elles deviennent des points d'étape des circuits et ouvrent leurs portes pour accueillir le temps d'une activité des habitants âgés du quartier. L'équipe en charge du projet a également pris le temps d'aller à la rencontre des personnes âgées du quartier, des résidents de l'EHPAD pour créer du lien, récolter leurs envies et attentes, ce qui a permis de créer trois parcours avec trois objectifs : balade, commerces et lien social.

Pour ce projet, les partenaires associés sont la Mutualité Française Loire/Haute-Loire qui est co-financier et en charge de coordination et de la communication, Unis Cité Loire qui délègue quatre volontaires, assure leur encadrement et la coordination du projet, Saint-Étienne Métropole qui s'associe au balisage et la Fédération française de randonnée pédestre qui accompagne les jeunes dans le repérage. C'est l'Association Seniors Autonomie qui pilote le projet. Cette association composée de cadres de la protection sociale collective, s'est assignée l'objectif de proposer aux aînés, à leurs aidants et à leurs soignants l'information relative aux outils administratifs, techniques, sociaux, financiers susceptibles de les aider.

La principale difficulté de la mise en œuvre de ce projet concerne l'accessibilité totale sur un parcours déterminé. En effet, ces trajets se veulent accessibles aux personnes âgées autonomes mais aussi en perte d'autonomie, c'est-à-dire avec des difficultés à se déplacer voire la nécessité d'un déambulateur ou d'un fauteuil roulant. Or, les espaces publics et notamment les trottoirs, ne permettent pas toujours le passage d'un déambulateur, d'un fauteuil ou simplement l'appellation « parcours sécurisé ». Des rencontres ont été organisées avec la ville de Saint-Étienne et Saint-Étienne Métropole pour trouver des solutions et des pistes de réflexion pour la continuité du projet. La Fédération Française de Randonnée Loire reste aussi mobilisée pour la partie technique (balisage, conseils, formations...).



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Saint-Etienne, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
contact@rfvaa.com