

## ATELIER GYMNASTIQUE ADAPTÉE AUX AÎNÉS

### BESOIN D'ACTIVITÉS ADAPTÉES POUR LES AÎNÉS

La présidente de l'association généraliste, ayant participé au Séminaire Ville Amie des Aînés, s'est rendu compte de la nécessité d'adapter les offres d'activités physiques. En effet, une partie des adhérents, beaucoup moins dynamique, se retrouvait régulièrement en difficulté, car les séances n'étaient plus adaptées à leurs capacités physiques, intellectuelles, cognitives. Il était donc important de s'adapter et de proposer une offre plus adaptée à ces personnes. Le vice-président du CCAS de Canet a évoqué cette problématique et, en collaboration avec la directrice Natacha Vert, ils ont proposé aux associations généralistes de la ville de mettre en place des séances adaptées.

Le projet est financé par une partie du budget du CCAS, dédiée à cette action, soit 450 euros pour 5 personnes aidées (revenus trop faibles), et une subvention de la mairie de Canet est également fournie à hauteur de 600 euros.

### MISE EN ŒUVRE DU PROJET

La présidente de Vivre à Canet s'est emparée du projet et a travaillé avec la directrice du CCAS pour définir les modalités de mise en œuvre. S'en sont suivies des séances de tests préalables pour sélectionner les participants, ce qui fut une étape cruciale. Ces demi-journées de tests, menés par un éducateur sportif APA, ont permis d'évaluer la condition physique des participants (force, équilibre, endurance, souplesse, etc.).

Les séances d'activité physique ont débuté en janvier 2025. Ces séances, toujours encadrées par l'éducateur APA, furent ensuite organisées à raison de deux fois par semaine, d'une heure chacune. Le lundi était dédié au groupe le moins autonome et le vendredi au groupe le plus autonome, avec un maximum de 12 personnes par groupe.



Ville de Canet-En-Roussillon et Association "Vivre à Canet"

Ville Amie des Aînés depuis 2025  
Canet-En-Roussillon (66)

### OBJECTIFS :

- Permettre aux seniors de maintenir une activité physique, adaptée à leurs capacités et à leurs besoins et à leurs attentes.
- Lutter contre l'isolement social en allant chercher des personnes éloignées de l'activité physique, et des associations classiques
- Lutter activement contre le vieillissement, et donc faciliter le maintien à domicile en meilleure autonomie.

### PRATIQUE :

- Émergence de l'idée de séances d'activités adaptées
- Proposition du projet aux associations généralistes et engagement de l'association Vivre à Canet
- Échanges entre le CCAS et l'association pour définir la mise en œuvre
- Organisation de tests physiques pour sélectionner les bénéficiaires
- Séances encadrées par l'éducateur APA, deux sessions par semaine
- Bilan en fin d'année

### IMPACT POSITIF ET AVENIR DU PROJET

Les séances d'activité physique adaptée sont très populaires et les participants expriment leur satisfaction, se montrant souvent surpris de leurs propres progrès. Au-delà des améliorations physiques (équilibre, etc.), une plus grande confiance en soi et un renforcement du lien social sont observés. Un bilan complet sera réalisé après le 30 juin, date de fin de l'année d'activité. Une réflexion est en cours pour prolonger les séances pendant le mois de juillet afin d'éviter une interruption trop longue.

Une réflexion est envisagée pour continuer ces actions pendant le mois de juillet afin de ne pas être confronté à une trop grosse rupture. Ces actions seront reconductibles d'une année sur l'autre avec une possibilité d'étendre le dispositif à plus de personnes, les modalités seront à étudier de nouveau (revoir les subventions et aides). Les retours des participants sont excellents. L'activité répond à leurs attentes tant sur le plan de la convivialité, que sur le plan de l'exercice physique.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Canet-En-Roussillon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)

