

## CAP OU PAS CAP

### TISSER LE FIL

Les seniors ont été consultés à l'automne 2021 par le biais d'un questionnaire puis lors de 16 ateliers de concertation intitulés "Fabrique d'Initiatives Locales" (FIL) entre janvier et mai 2022 dans les différents quartiers de la ville. Ces ateliers avaient notamment pour objectifs d'améliorer les animations et les activités proposées par la mission seniors. Il a été demandé aux seniors de donner leurs avis sur ce qu'ils voudraient faire et voir évoluer. Concernant l'activité physique, plusieurs freins ont été évoqués tels que la crainte de commencer une activité sportive lorsque l'on est seul, la peur que le niveau demandé ne soit pas accessible, la peur que l'activité ne soit pas adaptée à leur condition physique.

### SIX SPORTS RETENUS

De mars à juin 2022, un travail collaboratif a été mené avec l'équipe d'animateurs seniors afin de réfléchir à un plan d'action sur la thématique sportive (mise en place d'ateliers, recherche de partenaires, écriture du projet). Six sports furent retenus : pétanque sur glace, bowling, escrime, laser game, Qi gong et golf. L'été fut consacré au choix des prestataires et des dates d'activité. Le projet CAP ou pas CAP a démarré le 5 octobre 2022 pour la Semaine bleue.



#### Dunkerque

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Dunkerque (59)

#### OBJECTIFS :

- Dynamiser l'image des seniors et en modifier leurs représentations.
- Valoriser les capacités de chacun par le biais d'une activité sportive.
- Développer l'envie de découvrir et d'apprendre, d'innover et oser.
- Sortir les seniors de leur zone de confort.
- Favoriser le lien intergénérationnel.
- Travailler la confiance en soi.
- Développer le lien social et l'entraide.
- Rompre l'isolement des seniors seuls.
- Faire des seniors des acteurs de la vie de la cité.

#### PRATIQUE :

- Le projet CAP ou pas CAP a permis de lancer un défi aux seniors et de les accompagner dans la découverte d'un sport ou d'une activité sportive.
- Proposer des activités physiques originales, pensées et ajustées en fonction de leur capacité.
- Proposer un coût à 0 € pour les seniors afin que l'aspect financier ne soit pas un frein.
- Orienter les seniors et susciter l'envie de continuer les activités après le temps de découverte.
- Proposer des activités sportives en inter-génération notamment pendant la Semaine bleue.

## OSER DES ACTIVITÉS SPORTIVES ÉTONNANTES

Les activités ont été annoncées dans le journal des seniors "Les enfants de Jean Bart" qui est sorti en septembre 2022 (quadrimestre) puis en janvier 2023 et qui est édité à 42000 exemplaires. Des temps de présentation du projet ont été prévus dans les quatre quartiers de la ville.

Les animateurs ont communiqué lors de leurs ateliers hebdomadaires. Un mail d'information a été envoyé aux partenaires de la Mission Séniors. Enfin, une communication via les réseaux sociaux de la Ville de Dunkerque a été réalisée ainsi que sur la page seniors du site Internet de la Ville de Dunkerque.

Plusieurs activités avaient lieu en même temps lors de la Semaine bleue. Les activités étaient encadrées par un spécialiste du sport proposé, accompagné d'un animateur seniors. Les déplacements vers les lieux d'accueil ont été effectués en bus urbain gratuit, à pied ou en covoiturage. Les activités duraient en général 2 heures et avaient lieu l'après-midi. Elles se sont déroulées jusqu'au printemps 2023.

## RENOUVELER LES EXPÉRIENCES

Ces ateliers ont compté au total 227 participants (119 hommes et 108 femmes dont 72 personnes âgées de 60 à 69 ans, 47 âgées de 70 à 79 ans, 6 âgées de 80 à 89 ans et 1 de plus de 90 ans).

De manière générale, les seniors ont apprécié découvrir ces sports qu'ils ne pensaient pas à leur portée. Ils souhaitent renouveler les expériences en groupe ou en famille. Certains d'entre eux se sont renseignés pour s'inscrire en club (escrime). Les séances de Qi gong ont remportées un vif succès et des activités sportives douces autour du bien-être sont réclamées par les seniors. Il est également à noter que le golf est excentré de la ville et des moyens de transports. Il faudra donc veiller à l'avenir à organiser le covoiturage ou prévoir un transport collectif.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Dunkerque, 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)