

## ATELIER GYMNASTIQUE ADAPTÉE ET ÉQUILIBRE

### UNE POPULATION VIEILLISSANTE

La commune de Villeneuve d'Ascq compte plus de 13 000 retraités dont 6 123 sont inscrits au service municipal des aînés. La ville de demain sera nécessairement âgée, toutes les études démographiques le démontrent. La commune essaie de s'adapter aux besoins et aux attentes des aînés, à la problématique d'accessibilité et dispersion des équipements.

C'est pourquoi la commune souhaite proposer aux usagers aînés de 63 ans et plus de suivre une activité hebdomadaire adaptée à leur besoin. Les inscriptions se déroulent en juin pour la période de septembre à juin.

### ORGANISATION DU PROJET

Il est donc important, voire nécessaire, de concevoir les activités et des services de manière à ne pas exclure les personnes âgées de la vie de la cité. Pour ce faire, la municipalité mène une politique d'animation afin de permettre aux aînés, inscrits dans les fichiers de la Maison des Aînés, toute l'année, de participer à une multitude d'activités et notamment dans le domaine sportif.

Le projet actuel d'activité physique prend place de juin à septembre, avec des inscriptions en juin.

Sa mise en place commence par l'identification des besoins et attentes des usagers, des rencontres avec les partenaires et prestataires (suivies de conventionnements et de contrats d'engagement). Ensuite, vient la campagne de communication et d'inscriptions aux ateliers, et la réservation des sites pour la pratique.

Pour évaluer le projet, le service municipal de la Maison des Aînés s'intéresse à la fréquentation des usagers, à la satisfaction et aux retours d'expériences. Le relevé de la fréquentation est hebdomadaire, et un bilan qualitatif envoyé aux aînés ainsi qu'aux prestataires. Le projet sera reconduit pour l'année 2024/2025.



Villeneuve d'Ascq

Villeneuve d'Ascq

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Villeneuve d'Ascq (59)

### OBJECTIFS :

- Aborder de manière transversale le lien social et intergénérationnel ;
- Encourager la pratique sportive ;
- Développer l'épanouissement personnel et la confiance en soi ;
- Réaliser des rencontres, des échanges afin de lutter contre l'isolement ;
- Préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

### PRATIQUE :

- Identification des besoins ;
- Partenariats ;
- Gymnastique adaptée (4 séances/semaine) ;
- Equilibre (3 séances/semaine) ;
- Ateliers de juin à septembre.

## DEUX AXES D'ACTIVITÉS

Ce projet d'activité physique se divise en deux axes : la gymnastique adaptée et le travail sur l'équilibre.

La gymnastique adaptée se fait à raison de quatre séances par semaine, d'une heure chacune. Trente personnes sont accueillies par séances (soient cent-vingt inscrits par an). L'objectif est de travailler de manière progressive l'ensemble du corps en variant les exercices musculaires avec ou sans équipement. Les séances sont diversifiées alliant positions assises, debout, allongées et en mouvement, utilisant un matériel spécifique pour apporter de la diversité aux exercices.

Les séances d'équilibre sont au nombre de trois par semaine et durent une heure. Il y a douze personnes par séance, soit trente-six personnes en tout. Cela permet de travailler l'équilibre afin de lutter contre les chutes et de maintenir une coordination dans les mouvements.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Villeneuve d'Ascq, 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)