

FORME SANTÉ BIEN-ÊTRE: DU SPORT SUR ORDONNANCE

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

Ce projet est né dans un contexte de forte croissance des maladies liées à l'absence d'activité physique et en particulier chez nos aînés. Il s'avère que cette population fortement sédentarisée, voir en situation d'affection de longue durée (ALD) rencontre beaucoup de difficultés pour intégrer directement les nombreux créneaux sportifs qui sont déjà proposées aux personnes âgées. La marche apparaissait trop haute en regard des nombreuses limitations physiques et mentales que leur situation entraîne. C'est pour favoriser leur mise en mouvement et créer une passerelle vers une activité physique régulière que ces créneaux d'activité physique adaptée ont vu le jour.

MISE EN PLACE DU "SPORT SUR ORDONNANCE"

Deux agents, dédiés à la réflexion et au montage du projet, ont réalisé une étude des besoins, du contexte et des différentes possibilités de réponse aux besoins identifiés. Trois Éducateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives (ETAPS) au CREPS d'Antibes ont reçu une formation spécifique au "Sport sur Ordonnance". Puis il a été proposé la mise en place de trois nouveaux créneaux d'activité physique adaptés gratuits (un en gymnase, un à la piscine et un en extérieur), sur prescription médicale, à partir de la rentrée de septembre 2022. Après validation de la proposition par les voies hiérarchiques, une cellule Sport Santé Bien-être a été installée au sein du département Sports et Loisirs de la ville. Il a fallu ensuite créer et éditer un carnet de suivi pour le parcours "sport sur ordonnance", en collaboration avec la diététicienne de la ville qui a intégré la cellule "Sport Santé Bien-être". Une communication auprès des différents publics et réseaux ainsi qu'un démarchage du milieu médical et paramédical ont été réalisés afin d'informer sur ces nouvelles dispositions.



AVIGNON

Ville d'exception

Avignon

Ville Amie des Aînés depuis 2021

Avignon (84)

OBJECTIFS :

- Favoriser la pratique d'une activité physique régulière pour le plus grand nombre et en particulier auprès de notre population aînée touchée par des problématiques de sédentarité.
- Proposer des créneaux d'activités physiques adaptées dans le cadre d'une prescription médicale.

PRATIQUE :

- Deux séances d'activité physique par semaine sur une durée de trois trimestres.
- Les deux premiers sont gratuits et le troisième est tarifé à 10€.
- Possibilité de bénéficier d'un entretien ou d'un suivi avec la diététicienne de la ville.
- Un bilan de sédentarité et un bilan sportif sont réalisés en début et fin de parcours.
- Des séances et des programmes adaptés tout au long du parcours.
- Un carnet de suivi permet à chaque participant d'y consigner les informations et consignes utiles.

UN SUIVI TOUT AU LONG DU PARCOURS

Les premiers créneaux "sport sur ordonnance" avec les premiers adhérents ont démarré en septembre 2022. Chaque personne intégrant le parcours "Forme Santé Bien-être (Sport sur ordonnance)" peut réaliser 2 séances d'activité par semaine et peut également bénéficier d'un entretien ou d'un suivi avec la diététicienne de la ville si besoin. La durée du parcours est de trois trimestres. Les deux premiers sont gratuits et le troisième est tarifé à 10€. Un bilan de sédentarité et un bilan sportif sont réalisés en début et fin de parcours. L'évaluation initiale permet d'établir un programme adapté. L'évaluation finale permet au pratiquant de prendre conscience de ses progrès et permet d'évaluer les bénéfices et la pertinence de l'action. Chaque trimestre fait l'objet d'un bilan intermédiaire avec mise en place d'un objectif par l'adhérent (comme monter les escaliers sans être essoufflé par exemple) pour entretenir la motivation.

Toujours pour entretenir sa motivation et favoriser son autonomisation, l'adhérent garde son carnet de suivi pour y consigner ses ressentis et ses observations après chaque séance. Ce carnet contient aussi différentes informations utiles en terme de nutrition, d'échauffement et d'activités physiques du quotidien avec lesquelles il peut enrichir sa connaissance et cheminer petit à petit vers la mise en place d'un mode de vie plus sain. Les séances et les programmes sont adaptés tout au long du parcours en fonction de l'évolution et du besoin des pratiquants. Une conférence Sport Santé a été organisée afin de sensibiliser la population aux problématiques de sédentarité et à la mise en place d'un mode de vie plus actif. Elle a rencontré un franc succès avec plus de 130 participants. Cette conférence a débouché sur de nombreux appels et l'intégration de trois nouvelles personnes au dispositif.

BILAN ET ÉVALUATION

Dix-sept personnes ont intégré le dispositif avec une moyenne d'âge de 63 ans.

Les bilans de sédentarité et sportif réalisés en fin de parcours permettront d'évaluer la pertinence des programmes proposés. Un entretien individuel sera réalisé en fin de parcours pour étudier les différentes possibilités de pratiques qui s'offrent à l'adhérent à la suite du parcours. Des bases concrètes seront posées et une orientation et une inscription vers des activités sportives de la ville ou associatives seront proposées. Un nouveau créneau "Sport Santé" sans prescription médicale sera créé à la rentrée septembre 2023. Ce créneau permettra d'assurer une passerelle pour les adhérents encore trop fragiles pour intégrer les séances d'activité physique classiques.

De nouveaux conseils en matière d'activité physique et sportive et de nutrition seront intégrés dans le carnet de suivi. En effet les seniors souhaitent voir figurer par écrit nombre de contenus transmis oralement et qui leur semble intéressants et importants.

A moyen terme, le nombre de participants qui auront maintenu une pratique physique régulière pourra être évalué en reprenant contact avec eux dans le courant de l'année.



« Le sport pour tous, par tous et partout est une réalité à Avignon. »

Cécile HELLE
Maire d'Avignon

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Début des activités sport santé à partir de la semaine du 19 septembre

CONTACT
DÉPARTEMENT SPORTS ET LOISIRS
• Sport • Santé • Bien-être
04 90 16 32 38 - 07 63 21 43 12
sport.santé@mairie-avignon.com

-  **SPORT SUR ORDONNANCE**
-  **ADD CONNECT**
-  **FORME DANS LES PARCS**

20 TERRE DE JEUX 24

AVIGNON
Ville d'exception

AVIGNON
SPORT & SANTÉ

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville d'Avignon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

