

## DES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES DANS MON QUARTIER

### UN MANQUE D'ACTIVITÉS ESTIVALES POUR LES JEUNES SÉNIORS

La population sénior Berruyère est en constante augmentation. Le CCAS de Bourges a toujours proposé des activités estivales mais ces dernières années, la volonté de la municipalité a été d'en permettre l'accès aux "jeunes" séniors, ce qui était peu le cas précédemment.

Une proposition d'activités collectives ponctuelles de bien-être dans quelques quartiers a été initiée dès l'été 2020 dans un contexte post-Covid. Les jeunes séniors ont été séduits par le concept. Aussi, l'édition estivale de 2021 a été construite avec les retours des évaluations effectuées. Les jeunes séniors expriment le souhait d'effectuer une activité physique, de bien-être régulière adaptée à l'avancée en âge. En parallèle, ils nous indiquent également apprécier de participer à des activités à proximité de leur domicile dans un souci de rencontrer des séniors de leur voisinage mais également ne pas avoir à utiliser la voiture.

### UNE MISE EN PLACE COLLABORATIVE

Les usagers sont associés dès l'évaluation en fin d'été afin que les professionnels puissent recueillir leurs besoins, envies, perspectives d'évolution de la programmation, améliorations. Pour l'édition 2023, les séniors nous ont fait savoir qu'ils aimeraient des activités aquatiques.

Dès le mois de mars, l'animateur fait une première ébauche de planification avec les prestataires. En parallèle, cette ébauche est présentée aux usagers présents aux réunions participatives organisées trimestriellement par le service Animation. Des modifications peuvent ainsi être effectuées. Enfin, l'animateur sport valide et conventionne avec les prestataires courant mai.

La programmation sportive est une partie de l'ensemble des activités mises en place l'été. A cela s'ajoutent de nombreuses sorties, temps conviviaux, activités culturelles, numériques.

La coordinatrice de l'Animation intègre l'ensemble des éléments et les soumet au service communication de la collectivité courant mai afin que soit élaboré une maquette. Une fois le livret de communication validé, il est imprimé à 1 500 exemplaires et est diffusé mi-juin auprès des usagers via les réseaux sociaux, les structures municipales, les commerces des quartiers, le listing mail des usagers. L'objectif est d'aller au plus près des séniors potentiels utilisateurs. Les usagers intéressés s'inscrivent durant 15 jours au numéro habituel du service sachant que les inscriptions sont possibles tout au long de l'été pour ceux qui auraient l'information plus tardivement.



**BOURGES**

**Bourges**

Ville Amie des Aînés depuis 2020

**Bourges (18)**

### OBJECTIFS :

- Favoriser l'activité physique des séniors Berruyers.
- Sensibiliser aux bonnes pratiques de l'activité physique adaptée.
- Faire découvrir de nouvelles activités sportives.
- Créer du lien social entre habitants résidant dans un même quartier.
- Lutter contre l'isolement.
- Proposer des animations sur une période de l'année où moins d'associations sont présentes.

### PRATIQUE :

- Des ateliers hebdomadaires gratuits de remise en forme durant la période estivale.
- Des séances de 9h à 10h, proposées dans 7 quartiers de la ville.
- Des animateurs et des intervenants du sport adapté encadrant chaque activité.
- 8 séances au total de début juillet à fin août.

## DES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS 7 QUARTIERS DE LA VILLE

Le CCAS a donc mis en place durant la période estivale des ateliers hebdomadaires de remise en forme, pilates, tai-chi à destination des séniors Berruyers. Ces ateliers ont lieu dans différents quartiers de la ville et sont gratuits.

L'édition 2021 avait permis de proposer une première programmation "co-construite" en adéquation avec les besoins repérés. Depuis ce travail participatif a lieu tous les ans. Pour cette année 2023, les axes définis ont été : une programmation bien-être et autour de l'eau, hebdomadaire, dans différents lieux de la ville, en extérieur et gratuite.

Le choix de l'équipe "Animation" a été de partir sur sept quartiers et d'oser sortir des sites très fréquentés en proposant des ateliers bien-être dans des secteurs où il y a peu d'activités durant l'été. Les séniors apprécient cette approche. L'objectif est d'être dans une activité de proximité où les usagers peuvent être amenés à se côtoyer dans un autre contexte. Des participants ont indiqués s'être rencontrés lors des séances estivales, se retrouver dans les commerces du quartier et ont depuis créé des liens.

Depuis la mise en place de cette action, les espaces verts en extérieur (parc, jardin, bord du lac, espace vert non investi) sont la principale cible. Les bénéficiaires apprécient de retrouver ce côté "plein air et nature".

Toutes les séances ont lieu de 9h à 10h. Elles débutent début juillet et s'achèvent fin août soit huit séances.

Les séances sont animées par des intervenants du sport adapté. Les animateurs sont présents lors de la semaine de démarrage et en fin de mois. Ils passent également au cours de chaque mois pour échanger avec les participants. Par ailleurs, l'animateur "Sport" assure le relais avec l'intervenant.

## UNE ÉVALUATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE

L'évaluation est quantitative grâce au nombre de personnes participantes.

Sur la saison 2022, 136 séniors ont participé à un atelier sportif a minima. La moyenne d'âge s'élevait à 79 ans. La benjamine était âgée de 64 ans et la doyenne 91 ans.

Est pris également en compte le nombre d'usagers sur chaque site où l'action est proposée ainsi que le nombre de nouveaux inscrits découvrant les animations du CCAS grâce aux ateliers sportifs. Une attention toute particulière est apportée à ces nouveaux usagers pour leur expliquer le fonctionnement du service et les différentes animations de l'été. Ils sont aussi interrogés sur la manière dont ils sont venus à prendre part à ces activités (connaissance de l'existence du dispositif, orientation, presse) et sont sollicités sur leurs besoins.

En parallèle, un petit questionnaire d'évaluation est diffusé à chaque participant et est complété en fin de sessions afin d'avoir son retour et qu'il puisse faire part de ses propositions ou de ses envies. Lorsqu'une personne arrête l'atelier sans explication, une démarche est effectuée pour la contacter et échanger avec elle sur les motifs de son arrêt. Ces échanges avec les usagers permettent de réajuster la programmation future.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Bourges, 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)