

## DARNÉTAL: À CHACUN SON SPORT !

### CONTEXTE ET ORIGINE DU PROJET

En 2011, le CCAS de la ville de Darnétal organisait la semaine bleue en proposant une nouvelle activité : de la gym adaptée aux personnes âgées. Les retours sur cette action ont tout de suite été très positifs.

En 2012, suite à un appel à projet de la CARSAT, "Préservation de l'Autonomie et du lien social", la ville reçut un avis favorable avec le financement d'un éducateur sportif pour une année.

Le CCAS et le service municipal des Sports ont ensuite souhaité faire perdurer cette action en faveur du bien vieillir. Et depuis, elle a créé le dispositif "Sport Séniors" qui ne cesse d'évoluer.

Cette action répond à un besoin fort de la population "sénior" dans la commune et comble un manque associatif lié à cette pratique adaptée à ce public.

### DEUX DISPOSITIFS SPÉCIALEMENT ADAPTÉS "SPORT SÉNIORS" & "GYM DOUCE"

Le CCAS s'occupe de toute la partie information et inscriptions. Il oriente les personnes sur le programme le mieux adapté :

- Sport Séniors, le mardi matin au gymnase municipal, en centre ville, qui permet à des seniors ayant envie de garder une activité physique adaptée et régulière de le faire en toute sécurité. Un certificat médical est exigé chaque année.
- La gym douce à la Résidence Autonomie, plus personnalisée, souvent sur chaise, qui permet aux résidents ou à toute personne âgée plus dépendante de faire des exercices adaptés, plus doux et en toute sécurité.

Ces deux programmes sont animés par des éducateurs APAS (Activité Physique Adaptée et Santé).

Une personne qui se sent moins à l'aise au Sport Séniors peut demander le changement en cours d'année pour passer sur l'activité gym douce

Les bénéficiaires sont au nombre de 75, la fourchette des âges allant de 61 à plus de 90 ans. Les seniors sont totalement impliqués dans la mise en œuvre de cette action depuis le démarrage jusqu'au bilan.



### Ville de Darnétal

Ville Amie des Aînés depuis 2021  
Darnétal (76)

### OBJECTIFS :

- Proposer des activités physiques adaptées, complémentaires, quelques soient les capacités physiques des personnes.
- Maintenir des capacités physiques afin de retarder les pathologies de l'âge (comme l'arthrose, ou le cancer par exemple) ainsi que la dépendance.
- Créer un lien social favorisant l'autonomie.

### PRATIQUE :

- Le CCAS de la ville s'occupe de la diffusion de l'information et des inscriptions.
- Deux dispositifs complémentaires s'offrent aux seniors : Sport Séniors (pour les habitants de plus de 60 ans) et Gym douce (à la Résidence Autonomie).
- Le programme se décline par thématiques d'activités, mises en place en fonction des retours de chaque fin d'année.
- Les séances sont organisées par cycles, de vacances à vacances, et sont au nombre de 30 environ de septembre à juin.
- Il y a 3 groupes de 25 places.

# SPORT *séni*or

5 cycles de sports différents

2 séances  
le mardi

9h30 - 10h30

11h - 12h

Rendez-vous  
au gymnase  
Jules-Ferry

du 27 sept. 2022  
au 13 juin 2023

**Darnétal**  
C'est ma ville !

**CCCS**  
Centre  
Communal  
d'Action Sociale  
de la Ville de Darnétal

Places limitées, inscription  
☎ 06 61 30 31 50 ou 02 32 12 31 57

## UNE MISE EN PLACE THÉMATIQUE

Le programme se décline par thématiques :

- socialisation, renforcement musculaire, souplesse et étirement, cardiorespiratoire, équilibre, gainage et mémorisation...

Ces thématiques sont mises en place en fonction des retours de chaque fin d'année, lors des temps de bilan.

Les séances sont organisées par cycles de vacances à vacances, et sont au nombre de 30 environ de septembre à juin.

Pour Sport Séniors, 3 groupes de 25 ont été organisés devant l'augmentation de la demande. Les séances ont lieu à 9h, 10h15 ou 11h30 et durent une heure.

## BILAN ET PERSPECTIVES

En 2022, devant la constante évolution des participants, un 3ème groupe a été créé.

Régulièrement, des questionnaires de satisfaction permettent au-delà du bilan, de faire un état des lieux des pratiques et des envies des séniors.

Le service municipal des Sports est continuellement en recherche de matériel adapté et fait souvent des propositions de nouvelles activités (basket santé, parcours de santé).

## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Darnétal, 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)

