

DES COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

RÉPONDRE À UN BESOIN

Cela fait de nombreuses années (2017) que le service propose une activité physique adaptée au public seniors. En effet, le partenariat a démarré avec la Fédération Française de Gymnastique Volontaire. Puis le CCAS de la ville de Lormont a souhaité collaborer avec le service des Sports de la Ville afin d'utiliser les ressources internes à la collectivité et valoriser le parcours des ETAPS (Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives) et ce dans le but de répondre à un besoin de la population senior identifié suite à une étude de territoire.

UNE MISE EN OEUVRE CONCERTÉE

Des rencontres entre le CCAS, le service des sports de la ville et l'équipe d'ETAPS ont permis de construire un programme d'activités et de définir les modalités d'inscriptions : règlement de fonctionnement, orientation par les professionnels de soutien à domicile ou de santé (avec la demande d'un certificat médical), fiche d'inscription, élaboration d'une tarification en fonction du nombre d'activités choisies). Le planning des séances et la gestion des salles ont été organisés. Des éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives spécialisés en activité physique adaptée ont été formés.



Ville de Lormont
Ville Amie des Aînés depuis 2019
Lormont (33)

OBJECTIFS :

- Proposer des cours d'activité physique adaptée pour favoriser la mobilité, l'équilibre et l'autonomie.

PRATIQUE :

- Des activités encadrées par des ETAPS spécialisés en Activité Physique Adaptée.
- Des séances pendant le calendrier scolaire de septembre à juin chaque année.
- Groupe d'activité limité à quinze personnes.
- 1 séance par semaine pour chaque activité.

EN PRATIQUE

Parmi les activités physiques adaptées proposées on peut retrouver de la gym tranquille, des "étirements relaxation", de la gym tonique, du renforcement musculaire ou de la marche.

Les séances ont lieu pendant le calendrier scolaire de septembre à juin chaque année. Les inscriptions se font au mois de juin. Chaque groupe d'activité est limité à quinze personnes. Il y a une séance par semaine de chaque activité. Elles sont personnalisées en fonction de l'autonomie de la personne âgée. Un émargement est tenu pour chaque séance.



UN DISPOSITIF QUI NE DEMANDE QU'À SE COMPLÉTER

Un bilan est fait avec les ETAPS. Un questionnaire de satisfaction est rempli par participants dont l'âge varie de 66 à 93 ans.

Des axes d'amélioration sont à l'étude. En effet, depuis la formation des ETAPS en Activité Physique Adaptée, Le CCAS souhaiterait compléter le dispositif avec une évaluation des capacités physiques en début de cycle puis à la fin pour mesurer les effets.

APPEL À CONTRIBUTION

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