

## DES SENIORS EN FORME À NICE

### PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE POUR UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

La Ville de Nice mène depuis plusieurs années une politique très active en faveur de ses 100 000 seniors âgés de plus de 55 ans. Ville sportive accueillant de nombreux événements internationaux, la municipalité a souhaité proposer des activités sportives de proximité, de convivialité et de prévention sur la santé et le bien-être des aînés. Des séances sportives ont montré que le sport pouvait s'adapter à tous les âges et accentuaient les valeurs humaines et sociales. La crise sanitaire a confirmé ce besoin de pratiquer une activité sportive pour un bien-être physique et mental mais également pour créer du lien social, facteur très important pour ce public fragile.

### UN ENCADREMENT PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS

Suite à l'identification des besoins dans le domaine sportif en faveur des seniors, il a été procédé au recrutement d'éducateurs sportifs spécialisés pour animer les séances sportives dans un cadre réglementaire et en toute sécurité. Les séances ont été planifiées après un repérage des lieux d'activités. La communication est axée sur le programme des activités et les conditions de participation. Une collaboration avec les crèches municipales et des éducateurs spécialisés a été mise en place.



VILLE DE NICE

Nice

Ville Amie des Aînés depuis 2015

Nice (06)

### OBJECTIFS :

- Améliorer la tonicité musculaire, l'équilibre et la coordination.
- Eviter et prévenir le risque de chutes, trouver son poids de forme, garder son autonomie et prévenir la perte de mémoire.
- Apaiser le stress et les tensions, redonner motivation et dynamisme dans le quotidien de tous.
- Lutter contre l'isolement, créer du lien social, prévenir la sédentarité, montrer l'exemple, tisser des liens entre les âges et renforcer la tolérance et le respect entre générations.

### PRATIQUE :

- Un programme de gymnastique douce de type Tai-Chi, entièrement gratuit et dédié aux seniors niçois de plus de 55 ans.
- 14 séances hebdomadaires dans 14 lieux différents.

## LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

"Seniors en Forme" est un programme de gymnastique douce de type Tai-Chi, entièrement gratuit et dédié aux seniors niçois. Mise en place depuis avril 2011, cette action permet la pratique d'une activité sportive en plein air dans 14 jardins couvrants toute la ville, le maintien d'une bonne forme physique et du lien social dans une ambiance conviviale.

La première séance sportive avait réuni plus de 100 personnes dans un jardin central de la ville. Aujourd'hui, ce sont plus de 900 personnes qui participent toutes les semaines à cette activité de gymnastique douce en plein air.

Certains seniors viennent accompagnés de leurs petits-enfants, ce qui renforce le lien intergénérationnel et montre que le sport est universel. Cet aspect intergénérationnel, avec des actions en collaboration avec des crèches, permet de renforcer les liens entre les seniors et les plus jeunes.

Les séances sont encadrées par des éducateurs sportifs de la Ville de Nice.

## UN BEL EXEMPLE POUR LES JEUNES GÉNÉRATIONS

Le bilan de ce programme s'appuie sur les statistiques de fréquentation ainsi que sur les retours directs ou indirects des usagers (discussions, courriers, mails ou appels téléphoniques).

Des "Seniors en forme" sont présents lors d'événements sportifs avec tous les publics, qu'il s'agisse de participations ou de bénévolat.

De nouvelles manifestations intergénérationnelles à vocation sportive ont été créées avec "Seniors en Forme" et "Poussins en Forme".

Les seniors sont de plus en plus nombreux à pratiquer cette activité facile d'accès. La capacité d'accueil est non limitée, l'activité se déroulant dans un espace public (jardin, square).

Suite à l'augmentation de cette fréquentation et aux retours positifs des seniors, l'offre a augmenté pour passer de 1 à 14 séances hebdomadaires dans 14 lieux différents.

La Ville de Nice s'est d'ailleurs engagée à recruter des éducateurs sportifs afin de pouvoir adapter son offre à cette demande croissante.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Nice, 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)