



## ENFORM@LYON

### UNE ATTENTION PARTICULIÈRE POUR LES SENIORS

L'offre "enform@lyon" est une application mobile qui propose des parcours sportifs à pratiquer librement en ville. Développée par la Direction des Sports, avec le concours de la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'athlétisme et des musées Gadagne, elle permet de développer la pratique sportive et l'activité physique tout en favorisant la découverte du patrimoine. Ces ateliers s'appuient majoritairement sur le mobilier urbain. Le public seniors n'étant pas ou très peu représenté parmi les bénéficiaires de cette action et l'activité physique chez les seniors étant un des axes majeurs porté par le CCAS, un partenariat entre la Direction des Sports et le CCAS de Lyon, gestionnaire de 15 résidences autonomie a semblé très pertinent. Ainsi, dans le cadre de la dynamique "activité physique accessible à tous", la Direction des Sports de la Ville de Lyon a engagé un partenariat avec le CCAS de la Ville de Lyon afin de proposer aux seniors des 15 résidences-autonomie des ateliers sportifs et ludiques, encadrés par des éducateurs sportifs en coopération avec les psychomotriciennes du CCAS. Ces ateliers sont ouverts aux seniors des quartiers également.



#### Lyon

Ville Amie des Aînés depuis 2012

#### Lyon (69)

Fiche publiée le 24/11/2020

#### OBJECTIFS :

- Faire participer les seniors.
- Promouvoir l'activité physique/ remise en forme et la mobilité auprès de ce public, en créant du lien social (entre les seniors et les éducateurs, entre les seniors des résidences et du quartier).
- A terme, proposer des ateliers/parcours en extérieur pour découvrir la ville autrement.

#### PRATIQUE :

- Composer une équipe de cinq éducateurs sportifs volontaires.
- Proposer aux seniors des 15 résidences-autonomie de la Ville de Lyon, et aux seniors des quartiers en proximité, des ateliers mobilité/activité physique.

## UN PROJET TRANSVERSAL ET PARTENARIAL

Le projet a été co-construit avec des temps d'échanges entre les différents acteurs: les éducateurs et coach sportifs, les équipes des résidences-autonomie, mais aussi le médecin coordonnateur des résidences et les psychomotriciennes. Ces rencontres ont notamment permis de définir les attentes et missions de chacun et d'affiner le type d'ateliers à mettre en place. Une demi-journée de formation animée par le médecin coordonnateur des résidences-autonomie a été ensuite proposée aux éducateurs sportifs afin de leur présenter les spécificités du public senior et les troubles potentiels liés au vieillissement. Les éducateurs se sont rendus dans les résidences qui leur ont été affectées afin de se présenter aux seniors et d'échanger avec eux sur leurs envies et besoins en termes d'activité. Certains ont également pu assister à une séance de psychomotricité animée par les psychomotriciennes du CCAS. Enfin, un groupe de travail a émergé au sein des éducateurs pour adapter les propositions d'ateliers aux besoins de chaque résidence et aux attentes des seniors.

Quatre interventions ont été programmées sur chaque résidence, de mars à juin 2019. Les éducateurs se sont rendus sur la/les résidence(s) pour proposer des activités physiques, originales et ludiques, adaptée aux seniors (sarcabane, molky, mini golf...). Une séance a également été proposée conjointement par un éducateur et une psychomotricienne, permettant d'allier activité physique, ludique et thérapeutique.



## SOUTENIR LE VIEILLISSEMENT ACTIF ET LE BIEN-ÊTRE DANS L'AVANCÉE EN ÂGE

Un suivi du taux de participation aux ateliers est réalisé afin d'évaluer la mobilisation des seniors pour chaque type d'activité. Si l'action est poursuivie à la rentrée de septembre, un questionnaire de satisfaction à remplir par les seniors est envisagé. Une évaluation globale de cette expérimentation sera réalisée en fin d'année scolaire 2019, par l'ensemble des acteurs lors d'une prochaine rencontre (date à définir), afin d'envisager la reconduction de cette action à partir de septembre 2019. Cette action veut avant tout promouvoir le vieillissement actif: ces activités mobilité/physique s'adaptent aux possibilités de chacun et contribuent ainsi au vivre mieux et en bonne santé. Elles permettent de redonner confiance aux seniors dans leur autonomie et leur mobilité. Les participants peuvent également se réappropriier leur quartier de façon ludique au travers de la pratique sportive. Ces moments conviviaux, en groupe, et encadrés par des éducateurs sportifs, favorisent également le lien social et luttent contre l'isolement.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Lyon, 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)