

ENFORM@LYON

UNE APPLICATION AU SERVICE DU SPORT ET DE LA SANTÉ

ORIGINE DU PROJET

Afin de répondre aux évolutions des pratiques sportives de plus en plus autonomes, hors cadres et hors stades avec le développement des applications participatives, la Direction des Sports de la Ville de Lyon a édité une application gratuite.

Le principe est d'accompagner, de faire participer et de promouvoir la pratique physique et la mobilité, de créer du lien social mais aussi de découvrir la ville autrement.

UNE APPLICATION GRAND PUBLIC

Inaugurée en juin 2017 avec la présence de Tony Parker (Parrain du projet), l'application permet aux utilisateurs de réaliser des parcours audio-guidés sur les 9 arrondissements de la ville combinant l'aspect sportif (les parcours sont agrémentés par des conseils et vidéos de renforcement musculaire) mais aussi culturel avec l'apport de contenus patrimoniaux. La partie à destination des seniors a été mise en place en Novembre 2018.

Enform@Lyon est un dispositif ouvert au grand public, de tout âge (sportifs, familles, touristes...). En ce qui concerne le volet "senior", la population cible bénéficiaire est le public sénior de plus de 45 ans en situation d'autonomie (personne à domicile ou en résidence autonomie senior) sur le territoire de la Ville de Lyon. Ces actions ne concernent pas en revanche un public sénior en situation "médicalisée", à savoir les résidents des EHPAD par exemple, mais aussi les personnes ne jouissant pas de leur autonomie.



Lyon - Direction des Sports

Ville Amie des Aînés depuis 2012

Ville de Lyon (69)

OBJECTIFS :

- Concourir à l'amélioration de la santé par l'activité sportive .
- Enrichir le champ d'action du projet Enform@Lyon en se concentrant sur un public ciblé et identifié comme prioritaire.
- Proposer une offre complète à un public parfois exclu du circuit associatif et de la pratique en autonomie.
- Proposer des actions de qualité en utilisant du matériel adapté, des modules en adéquation avec les capacités du public et des compétences spécifiques de la part des intervenants.

PRATIQUE :

- Parcours audioguidés réalisables suivant plusieurs modes d'activités.
- Inscription en ligne à des séances encadrées par des éducateurs sportifs.
- Vidéos en ligne d'exercices d'entretien personnel.
- Contenus adaptés au niveau de pratique de l'utilisateur, de ses choix personnels identifiés en fonction des besoins partagés sur l'outil et de sa localisation sur le territoire de la ville.

DES SERVICES NOMBREUX ET ADAPTÉS À CHAQUE PROFIL

Ayant pour but de mettre un outil innovant à la disposition des usagers lyonnais, Enform@Lyon s'est sans cesse enrichi en proposant de nouvelles fonctionnalités. Cette application propose des parcours audioguidés réalisables selon le mode d'activité choisie par l'utilisateur (marche, marche nordique, footing), et évoluant au sein de chaque arrondissement en passant par les points patrimoniaux remarquables de la ville.

De plus, cet outil propose l'inscription en ligne à des séances encadrées par des éducateurs sportifs qualifiés ou l'accès à des exercices d'entretien personnel démontrés par des vidéos en ligne.

Tous les contenus sont proposés en fonction du niveau de pratique de l'utilisateur, de ses choix personnels et de la localisation de l'utilisateur sur le territoire de la ville.

Des parcours coachés à destination du public senior avec deux séances coachées hebdomadaires régulières de marche nordique et marche active, encadrées par des coachs diplômés, sont également disponibles.



Téléchargez l'application



UNE MISE EN OEUVRE ENCADRÉE

Sous l'impulsion des élu.es et dans l'objectif de favoriser l'émergence d'activité physique accessible à tous, un partenariat associant le CCAS de la Ville de Lyon et la Direction des Sports a été établi.

En lien avec le dispositif "senior", des psychomotriciens, des ergothérapeutes et les médecins coordinateurs des résidences seniors associés aux directeurs travaillent avec les 9 ETAPS et deux coachs sportifs de la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme.

Plusieurs demies journées sont organisées afin d'harmoniser leur pratique, sensibiliser les intervenants aux différentes typologies de publics et déterminer le besoin de chaque résidence.

Des actions intergénérationnelles entre les résidents participants aux activités hebdomadaires et les groupes d'enfants suivis par les ETAPS dans les écoles municipales de la ville ont été mises en place. Des ateliers en équipes composées de seniors et d'enfants pour coopérer sur des activités ludiques, favorisent ainsi le lien social indispensable au cercle vertueux du "bien vieillir". L'intérêt est aussi de rechercher une bonne santé « mentale et cognitive » deux facteurs indispensables et indissociables de la bonne santé physique.

BILAN ET PERSPECTIVES

Quelques chiffres sur l'année 2022 :

- Plus de 50 000 téléchargements de l'application et 145 000 ouvertures d'applications
- 39 parcours géolocalisés, 7 aires de fitness
- 260 séances coachées par an pour 2 500 personnes (79% d'inscription féminine)
- La moyenne d'âge en séance chez les femmes est de 49 ans et pour les hommes 55 ans, soit une moyenne totale de 52 ans
- 12 interventions par résidences autonomes seniors, soit 180 séances

Des parcours spécifiques au départ des résidences et la construction de nouvelles aires de renforcement musculaire, avec des modules adaptés aux seniors, sont à l'étude. De nouveaux parcours coachés aux départ des mairies d'arrondissement vont être proposés, ainsi qu'une multiplication des rencontres intergénérationnelles.

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