

## SPORT SANTÉ SENIORS

### LA SANTÉ, UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL

Afin d'éviter la surenchère des soins et de prévenir la perte d'autonomie, la pratique d'une activité physique et sportive s'inscrit au cœur des enjeux de santé publique. Elle permet de lutter contre la sédentarité vecteur d'isolement et de mal-être.

Ce dispositif municipal propose aux seniors de participer à des activités physiques encadrées permettant d'apporter à tous la « santé » telle que le définit l'Organisation Mondiale de la santé : "la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne constitue pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

### MISE EN OEUVRE

L'activité physique et sportive permet d'établir des objectifs de développement ou de maintien des capacités psychomotrices d'un individu. L'un des objectifs principaux est de mettre, ou remettre à l'activité physique et sportive des chapelains et chapelaines afin de les maintenir en forme physique et de "mieux" vivre chez eux.

A partir d'avril 2021, le CCAS de la ville a travaillé à identifier les premiers publics "cibles". Puis il a fallu finaliser et valider la fiche projet : la fin de l'année étant consacrée à la mise en place de l'organisation et du calendrier. Les campagnes d'inscription et de communication autour de ce nouveau dispositif ont été lancées au premier trimestre 2022. Les cours ont débutés au premier trimestre 2023.



LA CHAPELLE  
SUR ERDRE

### La Chapelle sur Erdre

Ville Amie des Aînés depuis 2020

La Chapelle sur Erdre (44)

### OBJECTIFS :

- Préserver la santé des aîné-e-s .
- Renforcer la solidarité du territoire chapelain en complétant l'offre de services sportifs à destination des personnes avançant en âge.
- Mettre en place une programmation d'activités physiques et sportives pérenne sous la forme d'une école du sport encadrée par un Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives (E.T.A.P.S.) formé.

### PRATIQUE :

- Trois critères d'inscription liés à l'âge, le lien social et l'autonomie.
- Des séances tous les mardis ou jeudis de période scolaire de 10h00 à 11h00.
- Des activités encadrées par un éducateur sportif spécialement formé.
- Des entraînements progressifs et adaptés en tenant compte de la motivation de chacun.

## LE DÉVELOPPEMENT D'UNE GRANDE VITALITÉ POUR UN BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

L'école "Sport Santé Seniors" est un dispositif municipal d'activités sportives adaptées à destination des aîné-e-s. Encadrées par un éducateur sportif spécialement formé, elles ont pour but de maintenir le bien-être physique et moral des seniors Chapelains, de préserver leur capital-santé et de maintenir le lien social.

Trois critères ont été définis afin de pouvoir bénéficier du dispositif "Sport Santé Senior": être âgé de plus de 65 ans, être en situation d'isolement et ne pas avoir pratiqué en association depuis plus de 5 ans.

Les séances ont lieu les mardis ou jeudis de période scolaire de 10 h à 11 h dans un complexe sportif.

Les entraînements sont progressifs et adaptés en tenant compte de la motivation de chacun. Chaque participant s'implique selon ses capacités physiques en suivant les mouvements à sa convenance. Durant la séance, du temps leur est laissé pour adopter les mouvements afin de favoriser la communication et l'échange entre les sportifs.

Chaque cycle est ponctué d'une séance avec un club partenaire pouvant accueillir des seniors, permettant aux bénéficiaires de découvrir une activité adaptée à leur condition physique (le Tai So, une méthode d'entraînement construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo, et le "Handball bien-être").



## UN PROGRAMME VARIÉ

Pour la saison 2023, de nombreuses activités ont été proposées :

- Marche Nordique
- Activités physiques d'expression (avec ou sans accessoires)
- Musculation douce
- Course d'orientation
- Gymnastique douce (une combinaison d'éléments orientaux, comme le yoga et le tai-chi et d'éléments occidentaux, comme le ballet, permettant le développement de l'équilibre, de la respiration et de la musculature)
- Sports collectifs adaptés (rugby, basket, tchouk-ball et floor-ball)
- Danse africaine adaptée

## UN DISPOSITIF RECONDUIT ET AMPLIFIÉ

Le dispositif a accueilli cette saison deux groupes de 15 seniors. Avec un taux de renouvellement de 100%, il est un véritable succès.

L'ensemble des participants a pu constater au moins une amélioration dans sa condition physique dans l'une des aptitudes ciblées (tonicité, souplesse, équilibre et endurance).

Le dispositif est reconduit et de nouvelles places sont ouvertes car la demande est grande.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de La Chapelle sur Erdre, 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)

