

À REIMS DES MULTI-ACTIVITÉS 65+

LE CONSTAT D'UNE OFFRE INADAPTÉE À L'ORIGINE DU PROJET

Suite à un groupe de travail dans la cadre de la marche bleue, avec des bénévoles et des animateurs sportifs, le constat a été partagé que nombre de seniors refusaient de pratiquer une activité sportive, et cela pour différentes raisons. La dénomination "sport" renvoyait une image négative (compétition obligatoire, activités pas faites pour eux ou souvenir négatif du sport à l'école). Ensuite les différents types d'activités adaptées proposées étaient trop limités, toujours les mêmes. Le coût pouvait également être un frein dans la dynamique d'impulsion de remise en mouvement.

UN PROJET LANCÉ EN SEPTEMBRE 2021

Les attentes des usagers ont tout d'abord été identifiées suite à la réalisation par quartier d'une enquête sur la sédentarité des seniors. Des éducateurs sportifs de la ville ont été formés par le réseau "Sport Santé Bien-être" en prévention primaire et tertiaire. Puis le centre sport nature a été reconnu comme structure "Prescri'mouv" (il s'agit d'un dispositif régional de prescription d'activité physique). En conséquence trois programmes adaptés ont été élaborés au plus proche du bien vieillir afin d'offrir un panel d'offres le plus large possible (en milieu extérieur, en milieu intérieur et en milieu aquatique). Un plan de communication a été déployé via la "Newsletter 65+" et la distribution de flyers.

Reims

Ville Amie des Aînés depuis 2020

Reims (51)

OBJECTIFS :

- Agir en prévention pour des publics éloignés de l'activité physique.
- Permettre aux personnes de plus de 65 ans de découvrir et s'initier à différentes pratiques, de manière régulière et adaptée, afin de choisir une discipline qui leur correspond.
- Pouvoir s'inscrire dans des créneaux associatifs après cette expérience.

PRATIQUE :

- Des créneaux ouverts selon deux formats : des journées découvertes à thème ou des créneaux hebdomadaires sur l'année.
- Une adhésion gratuite.
- Des créneaux en intérieur, en extérieur ou en milieu aquatique.
- "Un jour, Un parc" qui propose une fois par mois, de partir à la découverte d'un parc de la ville de Reims pour pratiquer des activités douces et ludiques..

DE NOMBREUSES ACTIVITÉS :

LES ACTIVITÉS



FITNESS
NATURE



VTT



ESCALADE
MULTI-GRIMPE



ORIENTATION



JEUX DIVERS



MARCHE
RANDONNEE

DIRECTION DES SPORTS-CENTRE SPORTS NATURE- JUIN 2023

1

"MULTI-ACTIVITÉS 65+"

EN INTÉRIEUR COMME EN EXTÉRIEUR

Le dispositif "Multi-Activités 65+" a pour but de permettre aux rémois(es) de 65 ans et plus de pratiquer une activité physique adaptée. L'adhésion est gratuite. Ces activités sont proposées par les éducateurs de la ville, dans des domaines variés, pour que chacun puisse se remettre en mouvement à son rythme et selon ses goûts.

Des tests simples d'activités physiques sont réalisés en début et fin de saison. Un suivi régulier est effectué sur toute la saison au travers d'un livret individuel permettant aux participants de s'exprimer sur le ressenti des séances.

Les créneaux en intérieur ont lieu dans un gymnase, avec la découverte de plusieurs activités sportives et leurs variantes (fitness, stretching, marche, relaxation, sports de raquette et sports de balle).

Les activités en extérieur débutent dans un cadre sécurisé, au Centre Sport nature de la ville de Reims. Ces séances sont axées sur le bien-être, la santé, la découverte d'activités physiques de pleine nature, ainsi que de nouveaux sites de pratique, et la création de lien social.

On y retrouve par exemple le fitness nature et la relaxation-stretching, le VTT, l'escalade-multigrimpe, l'orientation et la marche-randonnée ainsi que différentes pratiques de tir et jeux divers comme le "foot-golf".

Les activités aquatiques se déroulent à la piscine et ont pour objectif de travailler la mise en confiance et en sécurité en milieu aquatique afin de lutter contre l'aquaphobie.

ÉVALUATION ET BILAN

Le nombre de seniors inscrits sur l'ensemble des créneaux en intérieur est de 74. La moyenne est de 12 présents par séance.

Pour les "Multi-activités" en extérieur, il y a 80 participants au total, avec une moyenne de 20 personnes par créneau.

Une nouvelle offre a aussi été déployée : il s'agit de "Un jour, Un parc" qui propose une fois par mois, de partir à la découverte d'un parc de la ville de Reims pour pratiquer des activités douces et ludiques.

Les activités sont proposées et discutées au fil de la saison entre les éducateurs et les pratiquants.



APPEL À CONTRIBUTION

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

