

PLUS D'AUTONOMIE AVEC SILVER XIII ÉQUILIBRE

DU SPORT POUR LES SENIORS

Un programme d'activités physiques destiné aux seniors a été mis en place afin de permettre aux participants de travailler leur condition physique et leur équilibre. Basées sur le rugby à XIII, une dizaine de séances hebdomadaires d'environ une heure ont été organisées. Les personnes âgées de 60 à 85 ans ont pu découvrir ce sport avec des règles adaptées. Des tests ont été mis en place au début et à la fin de cette action afin d'en mesurer les effets sur les participants (tests d'équilibre, d'endurance, de force musculaire...). Après chaque séance, les participants ont reçu des photos par mail afin de les partager avec leur entourage.

LES MOYENS MOBILISÉS

Pour ce projet, un animateur sportif diplômé d'Etat a été recruté et formé à la démarche Silver XIII Équilibre, puis affecté à la conduite de ce projet afin d'en assurer le bon déroulement. Du matériel spécifique a été acheté (ballons en mousse...). La communication n'a pas été négligée : une plaquette a été réalisée puis diffusée, à l'instar de flyers et d'affiches. Les journaux locaux ont été sollicités et ont publié des articles relayant cette action auprès des habitants, un reportage a même été diffusé par France 3 AURA. Cette action a été rendue possible par la collaboration de différents partenaires. Le club Bellecour Association a mis une salle à disposition pour les activités. La Métropole de Lyon a contribué au financement de l'action, un partenariat a été conclu avec les Hospices Civils de Lyon qui ont fourni des semelles connectées aux participants afin d'enregistrer différentes données (nombre de pas, vitesse, distance parcourue...).



Comité Rhône Métropole de Lyon Rugby à XIII

Ville Amie des Aînés depuis 2009
Lyon (69)

OBJECTIFS :

- Favoriser l'activité physique des seniors.
- Prévenir du risque de chutes.
- Lutter contre l'isolement.
- Susciter l'intérêt, la motivation et les interactions sociales d'un groupe de seniors pour des valeurs de la vie associative (solidarité, engagement, cohésion, fair-play).
- Renforcer l'autonomie des aînés et favoriser le maintien à domicile).

PRATIQUE :

- Mettre en place des tests initiaux sur des volontaires.
- Concevoir un programme d'activités ludiques.
- Faire passer des tests de fin de cycle pour évaluer les progrès effectués entre le début et la fin de l'action.
- Coût global du projet : 26 000 €

DES PARTICIPANTS CONQUIS

Le nombre de bénéficiaires de cette action dépasse la centaine. Le taux d'assiduité aux séances est de 95%, et 80% des participants souhaitent poursuivre ces activités après la fin du programme. Devant le taux de satisfaction très important (plus de 95%), le Comité du Rhône et Métropole de Lyon de Rugby à XIII va embaucher un nouvel éducateur sportif pour la rentrée de septembre. Les tests effectués ont montré de nets progrès en matière d'équilibre et de mobilité. En plus des nombreux bienfaits physiques, participer à ces séances permet de créer du lien social et de se faire plaisir dans une ambiance ludique et enthousiaste. La reconduction de ce programme est prévue et de nouveaux ateliers seront organisés et adaptés pour répondre aux demandes des seniors de la meilleure manière.



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