

## REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DOUCEUR

### L'IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE

Depuis juin 2021 l'animatrice va à la rencontre des associations locales afin de lister leurs besoins et les besoins des seniors. Les associations sportives font le constat qu'en sortie de crise sanitaire, ce public n'est pas complètement revenu vers eux. De nombreux seniors disent avoir changé d'habitudes et restent plus à la maison. Ils sont de plus en plus sédentaires et n'osent pas reprendre le chemin des salles de sport ou se remettre aux activités physiques, après parfois deux années d'inactivité. Ils ont une appréhension et n'osent pas encore reprendre d'activité en groupe.

### UNE PREMIÈRE DÉMARCHE DE TRAVAIL CONJOINT

La ville souhaitait que ce projet soit fédérateur et rassemble des seniors de tous horizons. Plusieurs réunions ont donc été nécessaires, avec l'association des seniors sportifs (400 adhérents) afin d'écrire le projet, les objectifs et la mise en place. Un temps de travail avec le médecin a été proposé pour définir ensemble son intervention. Puis un temps d'échange avec l'association "Siel Bleu" pour définir les objectifs des tests physiques et leur mise en place. Une rencontre a été organisée avec la professeure de danse (âgée de 82 ans) pour la création du flash mob. Enfin une rencontre avec les animateurs des EHPAD et résidences autonomie pour présenter l'ensemble du projet.

Ce fut la première démarche de travail conjoint avec les EPHAD pour le pôle seniors. Les premières réunions avec l'association des seniors sportifs du pays fléchois ont eu lieu en janvier 2022 pour un projet mis en place durant la semaine bleue 2022.



VILLE DE  
LA FLÈCHE

#### La Flèche

Ville Amie des Aînés depuis 2021  
La Flèche (n° département)

#### OBJECTIFS :

- Lutter contre la sédentarité.
- Accompagner à la reprise du sport.
- Sensibiliser aux bienfaits du sport sur la santé.
- Mettre en place un premier projet en partenariat avec des acteurs du territoire.

#### PRATIQUE :

- Du lundi 4 au vendredi 8 octobre 2022.
- Une semaine pour changer le regard porté sur les aînés et briser les idées reçues sur les seniors "inactifs et passifs".
- Au programme: tests physiques, conférence sur les bienfaits d'une activité physique, découverte d'ateliers sportifs, marche bleue et flash mob.

## UNE SEMAINE POUR SE REMETTRE EN ACTIVITÉ

Ce projet a été mené durant la semaine bleue 2022, début octobre, avec la thématique "Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues". Il s'agissait de briser les regards sur les seniors "inactifs et passifs".

Durant cette semaine, seize personnes âgées de 60 à 82 ans, sans aucune activité physique, ont pu participer à des tests physiques proposés par l'association "Siel Bleue".

Cent trente personnes ont pris part à une conférence animée par un médecin de la Fédération française du sport pour tous sur la thématique "les bienfaits de l'activité physique sur la santé". Suite à cette conférence une vingtaine de personnes ont découvert gratuitement les ateliers sportifs proposés par l'association des seniors sportifs du pays fléchois (marche douce et marche sportive, danse, aquagym, gym douce, Sections Multi activités Seniors adapté aux personnes ayant des soucis de santé, "activ'mémoire", disc-golf, pétanque).

Une marche bleue appelée "la manif des seniors" s'est déroulée du parvis de la mairie au parc public. Chacun à son rythme, avec son handicap, en fauteuil, avec son déambulateur, a marché sur environ un kilomètre. Les seniors du pôle seniors, les seniors sportifs du pays fléchois, les seniors des deux résidences autonomie, les seniors de deux EHPAD ont marché ensemble chacun à leur rythme et en s'entraînant.

Tous se sont ensuite réunis sur le parvis de la mairie pour proposer le flash mob. L'après midi s'est clôturée par un goûter rassemblant tous les participants.



## UN BILAN POSITIF

Une enquête de satisfaction a été proposée aux seniors lors de la conférence. Une réunion bilan a été faite avec les seniors sportifs du pays fléchois ainsi qu'avec l'EHPAD.

Une quinzaine de personnes ont, suite aux ateliers, pris leur adhésion à l'association des seniors sportifs. Certains nous disent avoir repris le vélo ou la marche à pied, seul ou entre amis.

De nouvelles animations conjointes avec les EPHAD ont été mises en place depuis septembre 2022 autour de débats sur des thématiques diverses.

Les seniors nous parlent fréquemment de ce beau moment de partage autour de la marche et du flash mob. Ils ont eu plaisir à se rencontrer, se retrouver sous le soleil dans une ambiance chaleureuse et festive.

L'édition 2023 ne devrait être que plus belle.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de La Flèche, 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)