

SPORT EN PLEIN AIR - PHYSIO-PARC

LES BIEN FAITS D'UN PHYSIO-PARC

Depuis 2017, un physio-parc a été installé dans un parc public de la ville de Chamalières. L'installation en plein air des équipements permet, de recréer du lien et en plus de la distraction procure une amélioration du bien-être physique, psychique et social de la personne.

Le physio-parc est facilement accessible étant donné qu'il est installé dans le parc municipal, au pied de la Mairie, en cœur de ville et en proximité immédiate des jeux pour enfants. Il s'intègre parfaitement dans un lieu de vie très fréquenté par les Chamaliérois.

MISE EN PLACE DU PROJET

Avant son installation, il a fallu dans un premier temps réaliser une étude de faisabilité, rechercher des financeurs et enfin choisir un prestataire. Une fois mis en place, le groupe de gymnastes seniors est venu tester les différents modules afin de découvrir ce nouvel espace qui leur est dédié.

Plusieurs partenaires entourent cette initiative : Euroludique est la société qui a installé le physio-parc, ainsi que la Conférence des financeurs du Puy-de-Dôme, Précocia (mutuelle), et Aura (centre de dialyse) qui ont apporté un soutien financier au projet. Le service communication de la ville et le CCAS communiquent à travers différents supports (programme, revue, réseaux sociaux) sur le physio-parc.



CCAS de Chamalières

Ville Amie des Aînés depuis 2015
Chamalières (63)

OBJECTIFS :

- Permettre le maintien d'une activité physique adaptée aux seniors.
- Inciter les seniors à sortir de chez eux.
- Rompre l'isolement.
- Participer à une politique de prévention santé.
- Identifier le physio-parc comme point de départ de différentes activités physiques ou autres proposées aux seniors.

PRATIQUE :

- Étude de faisabilité et recherche de financement
- Aménagement du site et pose des modules - Coût : 26 425€
- Ouverture du physio-parc avec des séances mensuelles accompagnées
- En 2024 : séances avec un éducateur pour les titulaires de la carte Age d'or

DES ATELIERS POUR ACCOMPAGNER LES USAGERS

De septembre 2017 à juin 2018 des séances mensuelles ouvertes à tous ont été proposées par un animateur afin d'accompagner les personnes sur l'utilisation des modules et de l'espace public. En 2024, des séances ont été proposées aux titulaires de la carte Age d'or, en présence d'un éducateur sportif pour promouvoir l'activité physique en plein air. Après la mise en place, une des étapes importantes a été de pouvoir accompagner les seniors par des démonstrations diverses quant à l'utilisation des modules.

Le physio-parc est un outil intéressant pour préserver l'autonomie à travers l'activité physique adaptée. Afin de favoriser l'utilisation des modules du physio-parc, il est nécessaire d'accompagner le plus grand nombre de seniors. La présence d'un animateur sportif est importante pour expliquer, faire une démonstration, rassurer et encourager les participants.

En 2025, l'objectif est donc de poursuivre les différentes animations autour de ce support pour que les seniors puissent se familiariser à l'activité physique avec pour support les modules du physio-parc.



APPEL À CONTRIBUTION

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