

TOUT BAIGNE !

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET NAUTIQUES POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Royan a été une des quatre villes pilotes du programme national PENSA (Préservons Ensemble Notre Santé). Dans ce cadre, elle a développé dès 2009, en parallèle des actions des associations locales, des ateliers fondés sur quatre piliers : nutrition, activités physiques, activités cérébrales, liens/vie locale. Les activités proposées évoluent en fonction des demandes et besoins exprimés par les seniors ; ainsi, les activités aquatiques et nautiques ont été mises en place et développées au fil des années. Les activités nautiques sont l'aquagym, la plongée/nage avec palmes (en bassin), la marche les pieds dans l'eau, longe-côte (marche aquatique), la voile (biplaces). Ces activités contribuent au bien-vieillir, au maintien d'une bonne santé et d'une vie active et ouverte vers l'extérieur. Royan constitue donc une ville de deuxième destination pour de nombreux retraités n'ayant pas nécessairement de connaissances maritimes.

DES ACTIVITÉS QUI CRÉENT DU LIEN SOCIAL

Les ateliers se déroulent en petits groupes afin de favoriser au maximum les échanges et la création de liens entre les participants. Le développement des activités aquatiques et nautiques est issu d'échanges entre le service Santé, les seniors et les associations locales. Des rencontres avec les intervenants sont organisées pour la préparation et la mise en place des ateliers.

En 2009, les premiers ateliers ont été mis en place. En 2013, Royan rejoint le réseau Ville Amie des Aînés et en 2018, les ateliers sont ouverts aux seniors habitant les communes voisines. En 2018-2020 des ateliers sont mis en place comme la plongée, la marche aquatique et la voile. En 2020 un logiciel est acquis pour l'inscription en ligne aux différents ateliers.



VILLE DE ROYAN



Ville de Royan (17)

Ville Membre depuis 2013

OBJECTIFS :

- Favoriser la découverte et la pratique des activités aquatiques et nautiques.
- Se familiariser avec l'environnement balnéaire, être à l'aise en milieu aquatique.
- Contribuer à une bonne santé physique (respiration, circulation, cardio, coordination...) et psychologique (confiance en soi, bien-être, ouverture à l'autre...).
- Créer du lien social et faciliter la participation des seniors à la vie locale .

PRATIQUE :

- Organiser les ateliers nautiques.
- Ouvrir ces ateliers au maximum de participants (incluant les communes voisines).
- Proposer de nouvelles activités, comme la voile, la plongée..
- Communiquer grâce à des flyers, d'affiches et de mails autour du projet.
- Acquérir un logiciel pour l'inscription en ligne.
- Evaluer le projet.

UN PROJET PERMIS PAR DES PARTENAIRES ET DE LA COMMUNICATION

En ce qui concerne les moyens de communication utilisés, des flyers, des affiches, des courriers et des mails ont été transmis. Le logiciel (sportigo) a permis la diffusion du planning des activités ainsi que l'inscription en ligne.

Le service Santé / PENZA / Villes Amies des Aînés a planifié et coordonné les activités, informé et sensibilisé le public senior, ainsi que développé les partenariats. Les intervenants municipaux ont animé l'aquagym et la marche les pieds dans l'eau. Les associations locales ont proposé la plongée et la voile, fait découvrir une activité adaptée au public accueilli, assurer une pratique en toute sécurité, informer et sensibiliser aux bienfaits de la pratique et au respect de l'environnement.

UNE DÉMARCHE PARTICIPATIVE

Le projet étant une démarche participative, les seniors ont régulièrement été invités à s'exprimer, à proposer des idées pour faire évoluer les ateliers ou en créer de nouveaux. Ils sont consultés pour connaître leur sentiment, intérêt et niveau de satisfaction, de façon formelle (questionnaire, recueil de suggestions, etc.) et informelle (lors des permanences ou autres lieux de rencontre permettant des échanges).

De nombreux indicateurs d'évaluation ont donc été utilisés comprenant le nombre de sessions et de participants et le recueil de satisfaction des participants. Depuis la mise en place du premier atelier, le panel des activités aquatiques et nautiques s'est élargi, les seniors y participent largement et les retours sont positifs. Suite à une baisse d'activité pendant la période Covid, les participants ont réinvesti les activités proposées. Lors de la saison 2021-2022, 67 ateliers aquatiques et nautiques ont réuni 600 participants.

UN BILAN POSITIF

Les activités aquatiques et nautiques sont très sollicitées et les participants disent être satisfaits. Elles contribuent à leur intégration dans leur environnement local. Pour la saison 2021-2022, 94% des répondants au questionnaire estiment que les activités proposées ont un impact positif sur leurs habitudes de vie et leur santé (amélioration de leurs aptitudes physiques, bien-être, ouverture à de nouvelles rencontres, etc.). Plus de 99% recommanderaient le programme PENZA à leur entourage. Près de 42% considèrent que le programme leur a permis d'avoir des liens sociaux plus épanouis. Pour 56% d'entre eux, leurs aptitudes physiques ont été améliorées. 36% ont davantage de facilités à se relaxer et 42% évoquent un sentiment de bien-être général. Il ressort également que l'organisation des ateliers en petits groupes est très appréciée, tout comme la diversité des ateliers et l'accessibilité des inscriptions.



APPEL À CONTRIBUTION

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

