

## VIENNE EN FORME

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

"Vienne en forme" vise à proposer une activité physique adaptée aux seniors atteints d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique. Ils sont orientés par un médecin via une ordonnance spécifique.

Lors d'un Conseil municipal en juin 2021, la loi sur le sport sur ordonnance a été évoquée et une étude de faisabilité a été décidée pour la création d'une mission sport santé/sport sur ordonnance au sein du service des sports de la ville de Vienne. Le constat concernant l'existence d'un véritable besoin du public senior a été établi grâce au diagnostic santé du territoire réalisé par Vienne Condrieu Agglomération. Ce dernier identifie des proportions plus importantes de diabète de type 2 et d'obésité au sein de la population viennoise et du public âgé.

Le recrutement d'une alternante en master STAPS activité physique adaptée (APA) a été décidé en septembre 2021, pour toute la durée de son master, afin de développer et de mettre en œuvre le projet et privilégier une approche spécifique aux seniors. L'enseignant en activité physique adapté encadre des séances d'activités physiques sportives pour des personnes ayant des besoins spécifiques (seniors, personnes handicapées...).

### PRÉPARATION DU PROJET

Pour la bonne conduite de ce projet, un COPIL et un COTECH ont été mis en place, et l'alternante a été recrutée. Différents acteurs (médecins, centre d'examen, CCAS, CPTS, Agglomération, associations sportives, clubs du 3ème âge...) ont été rencontrés pour échanger sur les besoins des seniors. Un bilan santé sur le territoire a permis d'orienter sur les pathologies à retenir. Le protocole sur 6 mois et le coût de l'entrée (48€ pour 6 mois) ont ensuite été définis. Enfin, le dispositif a été promu dans de nombreux salons pour le faire connaître aux usagers.



**Vienne**  
Qualité de VILLE

#### Vienne

Ville Amie des Aînés depuis 2022  
Vienne (38)

#### OBJECTIFS :

- Accueillir, évaluer et accompagner les personnes souffrant d'obésité ou de diabète de type 2 grâce à l'activité physique adaptée.
- Amener les personnes qui ne pratiquent pas d'activité physique vers les associations sportives locales.
- Proposer une offre spécifique aux publics seniors.

#### PRATIQUE :

- Mise en place d'un dispositif d'activité physique adaptée pour les seniors souffrant d'obésité et de diabète de type 2.
- Dispositif de 6 mois, à raison de 2 séances par semaine.
- 4 bilans de suivis : un à l'entrée du dispositif, un à 3 mois, un à 6 mois, et un 6 mois après la sortie du dispositif.
- Orientation vers des associations d'activités physiques adaptées à la sortie du dispositif.

## DES BILANS DE SUIVI TOUT AU LONG DU DISPOSITIF

Le dispositif accompagne les pratiquants pendant 6 mois à raison de 2 séances d'activité physique par semaine.

Il est encadré par quatre bilans qui permettent de suivre les pratiquants de façon individuelle.

Un premier bilan a lieu à l'entrée dans le dispositif. Il sert à savoir comment adapter les séances au pratiquant (intensité, force, endurance, âge...), quel type d'activités physiques lui convient et avoir un point de repère pour suivre son évolution. Un bilan intermédiaire, au bout de 3 mois de pratique, permet d'évaluer une première fois l'évolution du pratiquant, voir s'il y a des changements d'objectifs et stimuler la pratique du public âgé.

Une fois les 6 mois réalisés, un bilan final comprenant une discussion avec le pratiquant permet de l'encourager à poursuivre une pratique d'activité physique en autonomie. Ainsi, les seniors sont redirigés vers des associations sportives proposant des activités physiques qui seront adaptées aux pratiquants. Si les conditions physiques du pratiquant n'ont pas suffisamment évolué pour permettre une pratique en autonomie, ils sont redirigés vers un médecin pour recommencer un cycle de 6 mois.

Un dernier bilan, 6 mois après la sortie du dispositif, permet de suivre le parcours du pratiquant à la suite du programme et voir s'il a poursuivi la pratique (dans le cas contraire, il faut essayer de comprendre pourquoi et l'aider à reprendre).



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Vienne, 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)