

En Forme à Villeurbanne



Quelques pratiques et actions innovantes
en matière d'activité physique
au service de la santé



vi||eurbanne

Ma santé en action sur villeurbanne.fr/sante

En Forme à Villeurbanne

ma santé en action

Parce que bouger est bénéfique pour le corps et l'esprit, la Ville encourage l'activité physique au quotidien, pour que chacun, selon ses capacités et ses envies, puisse y avoir accès. Enfants, personnes âgées, personnes éloignées de la pratique, patients atteints d'une maladie de longue durée...

Ce rôle de prévention passe par la création d'un environnement favorable et des actions, développées en partenariat, qui se déclinent et s'adaptent. L'accent est mis auprès des personnes les plus éloignées de la pratique physique et des efforts sont menés pour lever les éventuels freins : financiers, culturels, psychologiques ou géographiques...

5 DISPOSITIFS

Pour les enfants

En Forme à l'école

Pour les personnes âgées

En Forme à tout âge

Pour les malades atteints d'une affection longue durée

En Forme sur ordonnance

Pour les personnes éloignées de la pratique

En Forme dans mon quartier

Pour les agents de la collectivité

En Forme au travail

En partenariat avec des associations du territoire et avec le soutien des principaux partenaires institutionnels : Agence régionale de santé (ARS), Métropole de Lyon, Direction régionale de la Jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRDJSCS).

En Forme sur ordonnance



Sport santé sur ordonnance

Villeurbanne est la première ville d'Auvergne-Rhône-Alpes à accompagner le dispositif Sport santé sur ordonnance, qui permet aux médecins de prescrire à leurs patients souffrant d'affections de longue durée (comme le diabète, l'insuffisance cardiaque, etc.) une activité physique adaptée (APA).

Pour qui ?

Les patients atteints d'une maladie longue durée les plus éloignés de la pratique

Où et depuis quand ?

Centre nautique Etienne-Gagnaire depuis janvier 2018

50 bénéficiaires
18 000 patients en ALD
105 médecins à Villeurbanne

Comment ?

À titre expérimental, la Ville met en place un programme spécifique, en partenariat avec sept médecins généralistes villeurbannais.

Cinquante personnes peuvent bénéficier de séances gratuites, encadrées et animées par une éducatrice sportive enseignante APA rattachée au service de l'Animation sportive. Les participants peuvent choisir la pratique de la marche, la marche nordique, le renforcement musculaire, les ateliers équilibre/coordination, l'activité aquatique...

Avec qui ? - Direction du Sport - service de l'Animation sportive
- Direction de la Santé publique
- Et sept médecins villeurbannais

En Forme à l'école



Pass'sport santé

La Ville a créé le programme Pass'sport santé, destiné aux enfants en surpoids de 8 à 12 ans scolarisés dans les écoles publiques.

Comment ?

- Tous les mercredis après-midi les enfants bénéficient d'une séance de deux heures :
- **1 heure d'activité physique adaptée et spécifique**, encadrée par un éducateur sportif de la Ville
 - **1 heure d'échanges sur la santé autour d'un goûter** (équilibre alimentaire, activité physique, sommeil, etc.)

Pass'sport santé c'est aussi des temps d'information pour les parents et des bilans individuels. Dispositif gratuit.

Les objectifs : prévenir l'aggravation du surpoids en donnant aux enfants le goût de l'activité physique et en les aidant à modifier leurs comportements alimentaires.

Pour qui ?

Les enfants de 8 à 12 ans en surpoids et ne pratiquant pas d'activité sportive

Où et depuis quand ?

Dans les écoles et dans un complexe sportif depuis 2009

60 élèves de CM1 et CM2

Avec qui ?

- Directions de la Santé publique et du Sport
- Office du sport de Villeurbanne
- Associations et clubs sportifs

En Forme à l'école



Education physique, sportive et sport santé

Sur le temps scolaire

Pour qui ?

Les élèves scolarisés du CP au CM2

Où et depuis quand ?

Dans toutes les écoles élémentaires, les piscines et les installations sportives

11 000 élèves
du CP au CM2
environ 20 Etaps

La Ville développe la pratique d'activités physiques et la découverte de nombreuses disciplines sur le temps scolaire.

Comment ?

Les élèves des écoles primaires bénéficient de cycles d'EPS (escrime, natation, escalade, basket-ball, rugby, tennis, karaté) encadrés par les ETAPS (Educateurs territoriaux des activités physiques et sportives) de la Ville et par certains clubs sportifs en co-intervention avec les enseignants.

L'objectif : aborder de manière concrète les effets de la pratique sur la santé de l'élève.

Avec qui ?

- Direction du Sport
- Éducation Nationale
- Associations et clubs sportifs

En Forme à l'école



Education physique, sportive et sport santé

Sur le temps périscolaire

Pour qui ?

Les élèves inscrits à l'Accueil de loisirs associé à l'école (temps périscolaire)

Où et depuis quand ?

Dans les écoles, les piscines et les installations sportives depuis septembre 2014

Environ **8000** enfants
600 animateurs recrutés par la Ville
Une **vingtaine** d'associations sportives

La Ville développe la pratique d'activités physiques et la découverte de nombreuses disciplines sur le temps périscolaire.

Comment ?

Les enfants peuvent découvrir une large palette d'activités physiques et sportives collectives ou individuelles (danse, basket, arts martiaux, rugby...).

L'objectif : leur donner le goût de poursuivre en dehors de l'école.

Vacances sport !

Ce dispositif permet de pratiquer pendant les vacances des activités physiques et sportives variées et d'aborder le rôle de l'activité physique et de l'alimentation sur la santé avec des ateliers diététiques.

Avec qui ?

- Direction de l'Education
- Associations et clubs sportifs

En Forme dans mon quartier



Des activités physiques accessibles à tous et proches de chez soi

La Ville organise des séances d'activité physique gratuites et ouvertes à tous dans les quartiers en politique de la ville, pour lutter contre les inégalités sociales de santé. Lancé en 2016, le dispositif est en cours de développement.

Pour qui ?

Les personnes éloignées de l'activité physique, pour des raisons géographiques ou financières (les femmes en particulier).

Où et depuis quand ?

Aux Brosses et à Cusset (deux quartiers en politique de la ville)

De 2016 à 2018 : plusieurs expérimentations (vélo, zumba, fitness...).

2018 : pérennisation de la marche dans les 2 quartiers cités.

Comment ?

Des séances de marche gratuites et sans inscription sont proposées dans les quartiers concernés, encadrées par un éducateur sportif.

Une fois par semaine, pendant une à deux heures, chacun avance à son rythme.

Objectif 2019

2 nouveaux quartiers en politique de la ville (+ Saint-Jean et les Buers) et en centre-ville (Parc Chanteur)

10 personnes en moyenne à chaque séance de marche

Avec qui ?

- Office du sport de Villeurbanne
- Direction du Sport
- Direction de la Santé publique
- Associations partenaires

En Forme à Villeurbanne



Les Foulées de Villeurbanne

Des parcours pour tous les niveaux

Organisées à l'origine autour d'un 10 km sportif, les Foulées de Villeurbanne ont évolué et sont aujourd'hui en cohérence totale avec la politique de prévention de la Ville, proposant plusieurs parcours.

Pour qui ?

Pour toutes et tous, pour les sportifs et les amateurs, les enfants et personnes âgées. Chacun à son rythme !

Où et depuis quand ?

Dans les rues de Villeurbanne, au parc de la Feyssine et sur le campus de la Doua

Le 3^e dimanche de mars, depuis 28 ans

Comment ?

Le 10 km compétitif existe toujours, complété par un semi-marathon, deux parcours de 5 km, un chronométré et l'autre loisir, un parcours de 4 km marche et 1 km pour les enfants.

Des animations et un village-santé sur la place Lazare-Goujon font également partie de ce rendez-vous annuel.

En 2018

6 courses
280 bénévoles
3900 participants

Avec qui ?

- Office du sport de Villeurbanne
- Direction du Sport
- Associations sportives villeurbannaises

En Forme à Villeurbanne



Médiation santé

Faciliter l'accès aux soins et à l'activité physique

La médiation santé du CCAS a pour but d'informer les usagers en difficulté sur leurs droits, faciliter les démarches en matière de soins, accompagner dans les formalités, comme la recherche d'un médecin traitant ou d'une mutuelle. Un nouveau volet est venu compléter cette mission : faciliter l'accès à une activité physique.

Pour qui ?

Les personnes en difficulté, éloignées de l'activité physique

Où et depuis quand ?

Plusieurs permanences : au CCAS et dans trois quartiers de la ville

Depuis février 2017 (pour le volet activité physique)

Comment ?

Une médiatrice santé reçoit les personnes sans rendez-vous pour les orienter et les informer sur leurs droits et sur la possibilité de pratiquer une activité physique (dispositifs, offre municipale ou associative...). Des tarifs solidaires sont notamment proposés dans les piscines.

En 2018

2 400 personnes reçues

5100 usagers ont bénéficié d'un tarif solidaire à la piscine

6 permanences hebdomadaires

Avec qui ?

- Centre communal d'action sociale
- Direction de la Solidarité
- Direction du Sport

En Forme à tout âge



Dans les résidences séniors

Les résidences séniors de la Ville sont avant tout des lieux de vie avec des appartements indépendants. Elles intègrent de nombreuses activités physiques adaptées pour les séniors (gym douce, groupes de marche, physio parc, etc.). Ce sont aussi de véritables laboratoires pour expérimenter de nouvelles pratiques visant à inciter à l'activité physique en impliquant les résidents dans la recherche de solutions.

Pour qui ?

Les personnes âgées vivant dans les résidences séniors du CCAS

Où et depuis quand ?

Dans les 4 résidences séniors du CCAS

Les expériences sont conduites depuis 2016

Comment ?

Plusieurs idées ont vu le jour dont certaines élaborées avec une équipe de designers de service : des parcours de marche avec une carte du quartier et un stand de boulangerie ont été testés pendant plusieurs semaines avec les résidents.

Le projet Dima (Dispositif pour une mobilité en autonomie) a aussi été mis en œuvre. Leur développement va se poursuivre.

Avec qui ?

- Pôle gérontologie du Centre communal d'action sociale (CCAS)

En Forme à tout âge



A domicile

Un dispositif destiné à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, en prévenant la dénutrition, en remobilisant leurs capacités physiques et en luttant contre l'isolement.

Pour qui ?

Les personnes âgées qui vivent chez elles et bénéficient du portage de repas

Où et depuis quand ?

Au domicile des personnes âgées dans tous les quartiers

Septembre 2017

| 15 personnes environ

Comment ?

Une diététicienne et un enseignant en Activité physique adaptée (APA) proposent d'intervenir à domicile pour donner des conseils nutritionnels et remobiliser la personne sur ses capacités, dans un cadre sécurisé.

L'objectif est de faciliter les déplacements dans le quartier et par étapes, d'inciter la personne à participer à des actions plus collectives (notamment dans les résidences).

Avec qui ?

- Pôle gérontologie du Centre communal d'action sociale (CCAS)

En Forme à Villeurbanne

Pour en savoir plus sur les dispositifs En forme,
contactez-nous sur villeurbanne.fr/sante



vi||eurbanne

Ma santé en action sur villeurbanne.fr/sante