

LES RENCONTRES DE LA FORME

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une transformation radicale de nos modes de vie depuis 50 ans est en partie responsable de l'épidémie qui sévit dans le monde occidental: chaque année, la sédentarité est plus ou moins directement responsable de plusieurs millions de morts dans le monde. **C'est dans ce contexte que l'Institut des Rencontres de la Forme (IRFO), en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, a créé le concept des Rencontres de la Forme (RDF).** Fondé sur une participation active des personnes âgées de 60 à 80 ans, l'objectif est de sensibiliser et de lever les freins qui peuvent exister au moment de débiter ou de reprendre une activité physique, le tout dans un contexte positif et ludique.



UN ÉVÉNEMENT D'ENVERGURE

Un an avant la date de la première édition qui s'est tenue le 5 octobre 2015 au Palais des Sports de Lyon Gerland, un comité de pilotage s'est réuni afin de construire le village de la forme, en identifiant les différents intervenants ou encore le lieu des rencontres. 12 000 cartons d'invitations ont été adressés un mois avant l'événement aux allocataires AG2R LA MONDIALE et retraités du régime général, permettant à ceux qui le souhaitent de s'inscrire pour participer à l'événement. C'est le lieu qui a déterminé la capacité d'accueil des participants (jusqu'à 1 200).

Le jour J, les personnes ont été accueillies et orientées sur un espace d'environ 2 800m², organisé sous forme d'univers (découverte des activités physiques, évaluation, nutrition, bien-être). En aval de cette journée, de multiples événements plus petits baptisés les lundis de la Forme ont permis de suivre les personnes et de percevoir les modifications de comportement en matière de prévention.



**Ligue Auvergne Rhône-Alpes Athlétisme
Lyon (69)**

Ville Amie des Aînés depuis 2012

Fiche publiée le 22/08/2017

OBJECTIFS :

- Mobiliser la population des seniors autour d'une idée simple : que chacun devienne acteur de sa forme et de son bien-être, au travers d'une action de sensibilisation ludique, autour de thèmes tels que l'activité physique, l'équilibre alimentaire ou encore le bien-être.

PRATIQUE :

- Organiser un événement à destination des 60-80 ans favorisant la découverte des activités sportives.
- Mettre en place un village de la forme visant à informer les participants et à les encourager à débiter ou reprendre une activité physique.



DES RÉSULTATS PROMETTEURS

Les objectifs de l'action ont largement été atteints car la participation a dépassé les prévisions (1 200 inscrits pour 1 000 envisagés). Le taux de retour des questionnaires de satisfaction a aussi été très élevé avec des retours positifs très majoritaires. Le public concerné repart avec de nombreux conseils applicables au quotidien, mais aussi des contacts locaux utiles leur permettant de continuer l'expérience au quotidien à proximité de leur lieu de résidence, les invitations étant géographiquement ciblées proches du site de l'événement.

En 2016, en lien avec la Ville de Lyon, et AG2R LA MONDIALE, ce projet devrait s'étendre à d'autres cibles que les seniors pour devenir un véritable concept territorial touchant l'ensemble de la population (salariés, seniors, jeunes, grand public), à des endroits et des moments différents. Plusieurs journées seront consacrées à cette thématique afin que chaque Lyonnais ait l'opportunité de devenir acteur de sa forme.

APPEL À CONTRIBUTION

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