

# « BOUGEONS ENSEMBLE » À GRENOBLE

GRENOBLE

Ville Amie des Aînés depuis 06-2016

Grenoble (38)

Fiche publiée le 17/04/2018

## OBJECTIFS

Permettre aux personnes éloignées de la pratique sportive de pratiquer une activité physique adaptée via un accès facilité tant au niveau financier (gratuité) que géographique (proximité). Lutter contre la sédentarité en proposant une activité de marche active pour tous qui promeut un mode de vie favorable à la santé. Lutter contre l'isolement et renforcer le lien social via une activité de groupe. Développer le pouvoir d'agir des habitants sur les questions relatives à la santé.

## PRATIQUE

Proposer une heure de marche active par semaine, gratuite et accessible à tous au sein des quartiers prioritaires de la Ville de Grenoble.



## ENCOURAGER LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'activité « Bougeons ensemble » a été créée suite à la conduite du diagnostic santé mené dans le cadre des Ateliers Santé Ville (ASV) sur la période 2011-2012. Comme en attestent de nombreux rapports, l'inactivité physique représente un important facteur de risque pour ce qui est de l'obésité ou encore des maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, rhumatismales etc.). Dans le cadre de l'axe « Hygiène de vie », bon nombre d'habitants ont souhaité que soit développée sur le territoire de l'activité physique financièrement accessible. Si les habitants ont une perception assez négative de leur état de santé, une bonne alimentation, un sommeil de qualité ou encore la pratique d'une activité physique, participent d'un bon état de santé. **Fort de ce constat et pour satisfaire aux demandes et besoins exprimés par les habitants, l'activité « Bougeons ensemble » a vu le jour pour la première fois en octobre 2012, dans le cadre des Contrats de Ville. Elle consiste à proposer une heure de marche active, gratuite et accessible à tous dans les quartiers prioritaires de la Ville de Grenoble. Les bénéficiaires de l'action sont les retraités et personnes âgées fréquentant les Pôles d'Animation Gériatrique et Intergénérationnelle (PAGI), les personnes accompagnées par les Médiateurs pairs en santé (« aller-vers ») ainsi que l'ensemble des habitants des quartiers où se déroule l'activité.** L'activité fut peu à peu mise en place de manière hebdomadaire, dans le but d'établir une continuité avec les ateliers découvertes du mois de la santé et autres initiatives ponctuelles qui abondent en ce sens. Un projet a été rédigé puis formalisé par

les différents partenaires à la rentrée de septembre 2013. Dès le début, les professionnels impliqués souhaitaient que ce projet puisse évoluer en fonction des souhaits des habitants. L'ensemble des professionnels encadrants ont été formés par l'AFDD 38 (Association Française des Diabétiques du Dauphiné).

## FAIRE VIVRE LE PROJET AU RYTHME DE CHACUN

Chaque semaine, un groupe de marche active est organisé sur chacun des secteurs concernés – soit une séance par secteur chaque semaine : Les lundis matins – Parc Jean Verlhac (Secteur 6) ; Les jeudis matins – Parc Bachelard (Secteur 3) ; Les vendredis matins – Parc Paul Mistral (Secteur 5). Un point de rendez-vous, généralement Maison des Habitants (MDH) ou autre équipement municipal, permet aux participants de se rassembler avant de se diriger vers le lieu de marche. Lors de leur première participation, les habitants sont invités à s'inscrire auprès de l'un des encadrants du groupe de marche. Seule cette inscription initiale est demandée, la participation sur les autres semaines n'étant pas soumise à inscription préalable. Par ailleurs, la participation à « Bougeons ensemble » ne nécessite pas de fournir un certificat médical. Les participants qui le souhaitent peuvent revêtir le maillot créé à l'effigie de l'activité (esprit de groupe). Chacun est invité à se présenter avec des baskets et une bouteille d'eau. A l'heure actuelle, le parcours fait environ 800 mètres sur les secteurs 3 et 6, et près de 2 000 mètres sur le secteur 5. Les personnes (âgées) marchent habituellement en binôme afin d'avoir une présence en continu et de favoriser un soutien mutuel. Les professionnels observent la séance, veillent à son bon déroulement et s'assurent du bien-être des parti-

cipants. Sur chaque séance, 2 à 3 personnes doivent être présentes pour encadrer l'activité et ce, trois fois par semaine. Sur chaque secteur, 3h supplémentaires par semaine sont consacrées à : La mise à jour des fiches d'inscription ; La tenue des carnets de suivi de chaque participant ; La planification des temps de coordination avec les différents intervenants ; L'organisation de temps conviviaux après la marche active. Sont donc détachés un coordonnateur territorial de santé, un médiateur pair en santé, un animateur sportif ainsi qu'une responsable PAGI (sauf secteurs 2/5). **Les médiateurs pairs en santé interviennent soit en même temps, soit en alternance avec les coordonnateurs territoriaux de santé (1 fois sur 2).** C'est grâce à la mobilisation de ces agents aux profils complémentaires qu'il est possible d'aller-vers les grenoblois(e)s qui ne fréquentent pas les structures d'animation de la Ville, et d'accéder aux populations invisibles



### UN PROJET MULTIPARTENARIAL ET FÉDÉRATEUR

Plusieurs partenaires encadrent le dispositif : Le Service Promotion de la santé (Direction Santé Publique et Environnementale) avec les coordinateurs territoriaux de santé, dont une infirmière de formation, qui mobilisent les habitants, font le lien avec les acteurs des secteurs et encadrent le groupe selon ses disponibilités. Ils sont également accompagnés de médiateurs pairs en santé. Les Pôles d'Animation Gérontologique et Intergénérationnelle (PAGI), avec leur responsables, ont les mêmes missions que les professionnels du Service Promotion de la Santé. Enfin, la Direction des sports/Service Sport et Quartier, qui met à disposition un animateur-éducateur sportif (titulaire licence STAPS). Ce dernier intervient sur les trois secteurs où l'activité est mise en œuvre. Son rôle est d'encadrer le groupe de marcheurs et de leur proposer des échauffements, des étirements puis en fin de séance, quelques enchaînements de fitness. Concernant la communication du dispositif, quelques articles y ont été consacrés dans le magazine de la Ville de Grenoble (Gre.mag) ainsi que dans la presse locale et régionale (Dauphiné Libéré). L'information a été diffusée dans les plaquettes trimestrielles qui présentent le pro-

gramme d'animation de chaque PAGI. Elle a été également relayée par mail aux professionnels et en réunion d'équipe, ce qui permet à chaque professionnel d'échanger et de favoriser une meilleure coordination inter-secteurs. Des flyers et affiches ont été distribués dans les lieux publics et les institutions. Enfin, la communication s'est faite aussi par le bouche à oreille.

### AMÉLIORER SON ÉTAT DE SANTÉ ET SA MOBILITÉ... MAIS PAS SEULEMENT

Pour évaluer ce projet, une enquête de satisfaction annuelle est réalisée auprès des habitants ainsi que des entretiens semi-directifs « informels » auprès des participants volontaires. Un carnet de suivi est également tenu, ce qui permet à chaque habitant d'avoir un retour sur sa pratique sportive annuelle. Actuellement, on recense 27 participants en moyenne par groupe. 80% des participants ont plus de 60 ans et sont en majorité des femmes seules (veuves notamment). Les 10 % restants regroupent essentiellement des mères de famille. Au-delà des bénéfices apportés par la marche active sur l'amélioration de l'état de santé et de la mobilité, « Bougeons ensemble » est devenue au fil du temps, un véritable outil de lien social : moment propice au partage d'informations concernant l'animation proposée par les PAGI ou encore la vie du quartier ; Véritable outil de lien social qui invite aux échanges et aux rencontres intergénérationnelles : du quartier, de voisinage. Chaque participant est plus sensibilisé, plus attentif à ses voisins, et prend des nouvelles. « Bougeons ensemble » a permis de créer une dynamique de groupe et plus largement, une dynamique de quartier. **L'activité contribue à renforcer le sentiment d'appartenance des habitants à leur quartier, tout comme leur pouvoir d'agir. Elle repose sur la mobilisation de professionnels qui se positionnent en accompagnement et en soutien des participants qui le souhaitent afin de leur redonner confiance dans leurs capacités. Par là même, en faisant cheminer les personnes au sein des quartiers prioritaires, « Bougeons ensemble » permet de restaurer une image positive de ces quartiers souvent décriés car méconnus et/ou discrédités par les faits divers.** Les promenades à travers le quartier sont également propices au partage d'anecdotes sur son évolution, sur son histoire, autant d'occasions qui permettent de renforcer le sentiment d'appartenance au territoire habité.

### APPEL A CONTRIBUTION

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