

MISSION DRAGON BOAT À LA VILLE DU BOUSCAT

UNE DEMANDE CONJOINTE

Les politiques "Senior" et "Jeunesse" mettent l'action intergénérationnelle au cœur de leurs démarches. La mise en place d'une « stratégie » d'actions intergénérationnelles a pour objectifs généraux de créer des liens entre les générations, favoriser l'échange et mettre en place des projets collaboratifs avec du sens. En 2022 les seniors Bouscatais ont été interrogés sur leurs envies et besoins mais aussi sur la mise en place d'action intergénérationnelle. Unaniment, la réponse a été positive mais à condition que ces actions aient du sens et leur permettent de se réaliser. Au mois de février 2022, le conseil municipal des enfants a également émis cette demande. Il a donc fallu travailler sur un projet avec des objectifs communs en transversalité avec les partenaires du plan communal de santé

UN PROJET JALONNÉ D'ATELIERS DE PRÉVENTION

Il a fallu réfléchir avec les partenaires sur des activités réalisables par tous et en groupe, se fixer des objectifs, déterminer le public cible (âge, prérequis), élaborer un programme et rechercher des intervenants.

Ce projet est jalonné d'ateliers de prévention de la santé autour de la nutrition, de l'activité physique et de la prévention aux UV. Le planning a été conçu dans le but de favoriser l'assiduité (début et fin du projet, rythme des rencontres, durée). La publicité autour de cet événement s'est faite au travers de tous les canaux de communication de la ville. Des outils d'évaluation et de bilan ont été prévus.



Le Bouscat

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Le Bouscat (33)

OBJECTIFS :

- Créer de la cohésion.
- Favoriser la mobilité et la motricité par des jeux de rythme.
- Favoriser la mise en place des moyens de protection pour lutter contre les effets néfastes des UV.
- Favoriser une alimentation adaptée à la pratique d'une activité physique.

PRATIQUE :

- 5 rencontres rythmées sur la thématique de la prévention santé du 26 avril au 31 mai.
- Un envol du "Dragon" à Bordeaux-Lac à la base nautique de l'ENBCK.
- Navigation sur le lac de Bordeaux, chasse aux trésors, jeux et animations autour du Dragon Boat, apéritifs et repas pour la journée de clôture.



"MISSION DRAGON BOAT"

Cette "Mission Dragon Boat" a donc été découpée en cinq rencontres, rythmées sur la thématique de la prévention santé.

Le premier atelier dit de "découverte" a eu lieu le mercredi 26 avril. Il a consisté en une présentation du projet effectuée par un coordinateur ALSH et la chargée de projets du CCAS. Les participants ont dû créer leur drapeau et leur cri de ralliement. Différents jeux et un quizz amenant à un échauffement articulaire (quizz se retrouvant sur l'ensemble des séances) ont ponctué ce premier rendez-vous. Le deuxième atelier s'est tenu deux semaines plus tard et a été animé conjointement par la Ligue contre le cancer (pourquoi et comment me protéger des UV) et la Maison Sport santé (comment préparer mes articulations avant de pratiquer une activité physique). Un test d'aisance en milieu aquatique a été réalisé par un agent de la ville auprès des participants.

Les troisième et quatrième ateliers furent consacrés à l'alimentation, en lien avec la pratique d'une activité physique et à la préparation du "Repas du Viking" (rédaction du menu et préparation) par les seniors. Ils furent encadrés par une diététicienne et l'animatrice senior du Bouscat.

Le jour du "Dragon" fut celui du cinquième atelier, le mercredi 31 mai. Rendez-vous fut donc pris à Bordeaux-Lac à la base nautique de l'"ENBCK". Le "Dragon Boat" est un sport nautique d'équipe qui utilise un bateau orné d'une tête de dragon. C'est un sport particulièrement populaire en Chine, où une fête est organisée chaque année, marquant le début de l'été. Il est également utilisé comme outil thérapeutique post-cancer, notamment dans le cadre des cancers du sein.

Sur le bateau, peuvent être placés 20 pagayeurs, 1 barreur qui manœuvre le bateau et 1 batteur qui indique la cadence à laquelle il faut pagayer. Le "Dragon Boat" est une activité de cohésion. Chaque équipage fut composé de seniors (60 ans et plus) et de jeunes de l'accueil de loisirs des Écus (âgés de 10 à 12 ans). Tous les pagayeurs ont bien sûr été équipés de gilet de sauvetage. Navigation sur le lac de Bordeaux, chasse aux trésors, jeux et animations autour du Dragon Boat de 9h à 17h.

PREMIER BILAN

L'ensemble des participants ont été très satisfaits d'avoir participé à ce projet et souhaitent se revoir sur un autre événement. L'assiduité a d'ailleurs été totale sur chaque atelier.

Une sorte d'évaluation de compétences a également été menée. Ainsi 90 % des participants ont su créer un repas adapté à une activité physique. 95% ont déclaré avoir mangé des fruits et des légumes à chaque repas depuis l'atelier consacré à l'alimentation. Et 90% déclarent utiliser des moyens de protection contre les UV. L'ensemble des seniors déclarent faire des exercices de réveil musculaire au moins trois fois par semaine.

Les enfants et seniors ont eu des communications très bienveillantes avec beaucoup de respect partagé. Des binômes se sont créés spontanément. Ils souhaitent maintenir le lien en s'écrivant et en se rencontrant.

L'activité Dragon Boat est nouvelle pour les seniors Bouscatais et a pu sembler un peu effrayante. Il faudra donc travailler à améliorer la communication afin de réduire les freins à cette pratique.



APPEL À CONTRIBUTION

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

