

# FICHE PARTAGE D'EXPÉRIENCE N°1014

VILLE AMIE DES AÎNÉS DEPUIS 2022, EN ROUTE POUR LE LABEL - QUETIGNY (21).

LIEN SOCIAL  
& SOLIDARITÉ

CULTURE & LOISIRS



## AQUAGYM

### RÉSUMÉ

Ce projet consiste en la mise en place de trois créneaux d'aquagym sur deux communes différentes, animés par le prestataire Cap Santé.

Contenu des séances : échauffement, assouplissement, renforcement musculaire, tonus, etc.

### PUBLIC VISÉ :

SENIORS DE 60 ANS ET PLUS, HABITANTS DE QUETIGNY, VIVANTS À DOMICILE, AYANT LE SOUHAIT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SUR UNE ANNÉE SCOLAIRE ET SOUHAITANT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

### LES OBJECTIFS DU PROJET

1. Permettre aux seniors sédentaires de reprendre une activité sportive en douceur, car les mouvements sont favorisés dans l'eau, le poids du corps est allégé, et l'aquagym a un effet sur la peur de l'eau.
2. Proposer cette activité à des seniors ayant des pathologies et, ou, problèmes de mobilité et, ou d'autonomie.
3. Développer le lien social et le vivre-ensemble, et créer une dynamique de groupe.



### L'ORIGINE DU PROJET

À Quetigny, peu d'activités sportives sont dédiées uniquement aux seniors. Par ailleurs, l'aquagym est une activité qui n'a jamais été proposée par un club ou une association, et qui répond à un besoin des seniors de pratiquer une activité sportive douce, adaptée à diverses pathologie/difficultés de mobilité, due au poids du corps allégé. Cette activité est à l'initiative du service Cohésion Sociale de la Ville de Quetigny (missions entre autres activités seniors).



### LES PARTENAIRES DU PROJET

- Service Cohésion Sociale
- Cap Santé
- Piscines



## LES ÉTAPES DU PROJET

- Identification du besoin : demande des seniors de la commune
- Devis de la piscine la plus proche, étude de budget
- Choix du prestataire : Cap santé
- Lancement du projet en septembre 2023
- Évaluation à chaque fin de "saison sportive"



## LE PLAN DE COMMUNICATION

- Flyers
- Affiches,
- Mailing list senior et partenaires
- Newsletter senior
- Bandeaux lumineux de la ville
- Facebook
- Site internet ville
- Bouche à oreille
- Sms



## BILAN DU PROJET

Le bilan est positif chaque année, avec la réinscription des seniors, et l'ouverture d'un 3e créneau, face au nombre de demandes trop importantes. Le bilan est également positif pour le prestataire santé, notamment concernant la cohésion de groupe et les bienfaits sur la santé.

Les retours sont positifs, l'activité est accessible aux seniors, grâce au tarif annuel en fonction des ressources. Il y a également la possibilité de faire deux séances d'essai. L'animateur de séance est très apprécié, il y a une vraie cohésion de groupe, et les seniors se voient même en dehors. L'activité est très prisée.

## RESSOURCES MOBILISÉES



### LE BUDGET DÉDIÉ AU PROJET

Le coût global du projet est de 9 150 €. Il est financé par la conférence des Financeurs, la Ville Quetigny, et grâce à une participation des seniors en fonction des ressources.



### LES COMPÉTENCES MOBILISÉES POUR LE PROJET

Le service Cohésion Sociale s'occupe de la mise en place de l'activité, des inscriptions, et de faire le lien avec le prestataire santé et les piscines. Cap Santé gère l'animation des séances d'aquagym, ainsi que les bilans (intermédiaire et final).