



En forme à Villeurbanne

L'activité physique
au service de la santé
de toutes et tous

Parce que bouger est bénéfique pour le corps et l'esprit, la ville de Villeurbanne encourage l'activité physique au quotidien, pour que chacun, quelles que soient ses capacités, ses envies, puisse y avoir accès.

Développée en partenariat avec de nombreux acteurs du territoire, la démarche « En forme à Villeurbanne » vise à créer un environnement favorable à la pratique d'une activité physique. Elle s'adresse aux personnes qui en sont les plus éloignées et propose un accompagnement adapté pour aider à lever les éventuels freins : physiques, culturels, psychologiques, matériels ou financiers.

Depuis 2020, le dispositif « En forme à Villeurbanne » est labellisé « Maison Sport-Santé ».

5 publics = 5 dispositifs

Pour les enfants > En forme à l'école

Pour les personnes âgées > En forme à tout âge

Pour les personnes atteintes d'une maladie de longue durée > En forme sur ordonnance

Pour les personnes éloignées de la pratique > En forme dans mon quartier

Pour les agents de la ville de Villeurbanne > En forme au travail

En forme à l'école

Promouvoir la pratique d'une activité physique auprès des enfants scolarisés à Villeurbanne (en lien avec leur famille). Une attention particulière est portée aux enfants en situation de surpoids ou d'obésité, de sédentarité et aux enfants éloignés de l'activité physique.

Comment ?

Des dispositifs adaptés à chaque besoin :

- Petit Pass'sport santé et Pass'sport santé pour les enfants en surpoids ou en obésité ;
- Jeux Bouge pour les enfants sédentaires ;
- Cycles EPS sur le temps scolaire et activités physiques sur le temps péri et extra-scolaire.

Avec

les éducateurs et éducatrices sportifs, les infirmiers et infirmières scolaires et les diététiciens et diététiciennes partenaires.

Par qui ?

La direction du sport
La direction de la santé publique
Les associations partenaires

**11 000 enfants concernés
chaque année**

En forme sur ordonnance

Permettre aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (comme le diabète ou l'insuffisance cardiaque), d'obésité ou d'hypertension artérielle, de bénéficier, sur prescription médicale, d'un programme d'Activité Physique Adaptée de 40 séances (à raison de 2 par semaine).

Comment ?

Un accompagnement par un professionnel, en partenariat avec des médecins généralistes, visant à identifier les besoins et les attentes des bénéficiaires, à expérimenter des activités variées et à se projeter dans une pratique physique autonome à long terme.

Avec

les éducateurs et éducatrices sportifs, enseignants Activité Physique Adaptée de la Ville.

Par qui ?

La direction du sport
La direction de la santé publique
Les médecins partenaires

**Plus 22 000 personnes
en affection de longue
durée à Villeurbanne**

En forme dans mon quartier

Permettre aux publics éloignés de la pratique d'une activité physique d'accéder à des séances accessibles et proches de chez soi.

Comment ?

Des balades gratuites et sans inscription chaque semaine dans plusieurs quartiers de la Ville (Cusset, Tonkin, Brosses).

Avec

les éducateurs et éducatrices sportifs de la Ville et des associations partenaires.

Par qui ?

La direction du sport
La direction de la santé publique
Les associations partenaires

De l'activité gratuite et en plein air !

La Ville crée des terrains de sport de proximité, en accès libre et gratuit. Ces espaces sont équipés d'agrès pouvant s'adapter aux différents niveaux, aux besoins et morphologies de chacun.

Au parc de la Feyssine, c'est un parcours santé de 3 km, projet du budget participatif, qui a ouvert au printemps 2024. En suivant un enchaînement de six stations, il permet de travailler la coordination, l'équilibre, le renforcement musculaire, les étirements et même le retour au calme, pour une séance ultra-complète.

En forme à tout âge

Permettre aux seniors de pratiquer une activité physique pour développer et maintenir l'autonomie, la qualité de vie et lutter contre l'isolement social.

Comment ?

Des dispositifs adaptés à chaque âge :

- des activités dans 2 EHPAD de Villeurbanne pour les personnes dépendantes ;
- des activités dans 4 résidences autonomie pour les personnes autonomes ;
- Pas à pas vers la forme pour les personnes âgées isolées.

Avec

la diététicienne du CCAS et un enseignant en Activité Physique Adaptée associatif.

Par qui ?

Le Centre Communal d'Action Sociale
Les associations partenaire

**Plus de 100
personnes âgées
accompagnées
par an**

En forme au travail

Inciter les agents de la Ville, du CCAS et de l'ENM à pratiquer une activité physique et lutter contre la sédentarité.

Comment ?

Des ateliers sur l'activité physique et le bien manger durant la Semaine de la Qualité de Vie au travail et des activités physiques et sportives gratuites proposées chaque semaine sur la pause méridienne aux agents de la Ville de Villeurbanne, du CCAS et de l'ENM.

Avec

| les éducateurs et éducatrices sportifs associatifs.

Par qui ?

| La direction des ressources humaines

| Les associations partenaires

Des partenaires sur le territoire

De nombreuses associations du territoire proposent de l'Activité Physique Adaptée ou du sport bien-être.

L'Office du Sport de Villeurbanne est un lieu d'information unique dédié à l'activité physique et sportive associative à Villeurbanne.

Il propose un annuaire recensant les associations qui accueillent des publics à besoins spécifiques et permet de faciliter la recherche d'une pratique physique adaptée aux besoins de chacun.

| ✉ www.osvilleurbanne.com

Les Maisons sport-santé orientent et accompagnent les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique à des fins de santé .

Sporactio

🌐 sporactio.com/contact

☎ 06 83 38 89 48

Initiactiv

✉ initiactiv.apa@gmail.com

☎ 06 28 71 48 48

Dahlir

🌐 www.dahlir.fr/sante/dapap/

Nous contacter

Direction du Sport

Coordination de la démarche « En forme à Villeurbanne »

📍 Maison Sport-Santé

✉ emmanuel.dizin@mairie-villeurbanne.fr

☎ 04 78 03 67 52

Plus d'infos sur www.villeurbanne.fr

Mentions légales : Ville de Villeurbanne - Direction émettrice : Direction du Sport

Conception & réalisation : Direction de la communication - Dernière date d'édition : Juillet 2025

Ne pas jeter sur la voie publique