



villeurbanne

DOSSIER DE PRESSE

PRÉVENTION SPORT SANTÉ

**Pour que chaque Villeurbannais puisse
avoir accès à une activité physique**

CONTACT PRESSE

CATHY SERRA

TÉL. : 04 72 65 80 54

PORTABLE : 06 85 48 27 60

E MAIL : cathy.serra@mairie-villeurbanne.fr



Villeurbanne est la première ville d'Auvergne-Rhône-Alpes à expérimenter le dispositif « sport sur ordonnance » et à accompagner un système innovant de semelles connectées pour favoriser l'activité des personnes malades ou fragiles. Deux dispositifs qui s'inscrivent dans un ensemble d'actions pour encourager l'exercice physique quel que soit l'âge ou la situation sociale.

L'exercice régulier diminue le risque de maladies cardiovasculaires, protège contre certains cancers et leurs récurrences, réduit les risques de diabète, améliore la qualité du sommeil, a des effets positifs sur le moral... Des bienfaits repérés à tout âge, des enfants aux seniors. La ville de Villeurbanne a dès lors souhaité encourager et faciliter la pratique quotidienne de l'activité physique pour que chacun, selon ses capacités et ses envies, quels que soient sa situation ou son âge puisse y avoir accès. Les habitants ne font pas toujours le lien entre sédentarité et problèmes de santé d'où l'importance de l'information auprès de tous, notamment des personnes les plus éloignées de la pratique physique. Il s'agit par ailleurs pour Villeurbanne de contribuer à lever les éventuels freins, financiers, culturels, psychologiques ou géographiques... Plusieurs services municipaux et leurs partenaires sont impliqués pour développer une offre d'activité physique facile d'accès, innovante, et destinée à toutes et à tous.

EXPÉRIMENTATION DE SPORT SUR ORDONNANCE

Villeurbanne est la première ville d'Auvergne-Rhône-Alpes à accompagner le dispositif « sport sur ordonnance » qui permet, depuis le 1^{er} mars 2017, aux médecins de prescrire à leurs patients souffrant d'affections de longue durée (comme le diabète, l'insuffisance cardiaque, etc.) une activité physique adaptée (APA). À titre expérimental, durant un an, la Ville met en place un programme spécifique pour les personnes concernées, en partenariat avec sept médecins généralistes villeurbannais. La Ville assure l'accompagnement des patients avec un retour d'information au médecin traitant. Cinquante personnes pourront ainsi bénéficier de séances gratuites, encadrées et animées par une enseignante en activité physique adaptée au service de l'Animation sportive. Après un bilan approfondi – questionnaires et tests physiques – l'activité débute, à raison d'une séance en petits groupes, deux fois par semaine. Les participants peuvent choisir la pratique de la marche, la marche nordique, le renforcement musculaire, les ateliers équilibre/coordination... L'objectif est qu'ils trouvent ce qui leur convient et puissent devenir autonomes. À l'issue de cette année d'expérimentation, un bilan du dispositif sera effectué.

Environ
18.000
patients
en affection
de longue durée

105
médecins
à Villeurbanne



DES SEMELLES CONNECTÉES ET DES DÉFIS POUR AVANCER

L'Institut du vieillissement des Hospices civils de Lyon a mis au point, dans le cadre d'un « *hackaton* » (défi d'innovation), *Act I Vie*, un système de semelles connectées à une application mobile, pour favoriser l'activité des personnes âgées fragiles mais autonomes. Pour les inciter à marcher davantage et à sortir de chez elles, l'application, tout en mesurant leur activité physique, leur propose une liste de commerces ou services alentour, adaptés à leurs besoins et centres d'intérêt. Des défis de progression leurs sont par ailleurs lancés. S'ils sont relevés, les participants bénéficient de gratifications : bons d'achat dans les commerces de quartier, sorties culturelles, invitations à des événements sportifs, etc. Le protocole est en cours et l'Institut recherche 100 Villeurbannais volontaires pour tester gratuitement les semelles pendant trois mois. **Les conditions : avoir plus de 65 ans, habiter les quartiers des Charpennes, République, Tonkin ou Gratte-Ciel.**
hcl.activiepro@chu-lyon.fr – tél. : 04 72 43 20 52.

*Des
animations
pour les seniors
avec l'Ovpar :
maintenir et
améliorer les
capacités physiques et
respiratoires.*

285
*participants
aux séances de yoga,
qi gong, Pilates,
équilibre et marche
nordique.*

RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES : PRÉSERVER L'AUTONOMIE ET LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Une expérience est menée dans trois résidences-autonomie municipales pour inciter les personnes âgées à sortir de chez elles : Tonkin, Jean-Jaurès et Château-Gaillard. Une équipe de designers de service est mobilisée pour concevoir, avec les résidents et les personnels, des solutions originales pour favoriser l'activité physique des personnes les plus sédentaires. Il s'agit sans forcer, d'inciter les résidents à pratiquer, via des exercices adaptés, une activité qui permet de maintenir leur mobilité au quotidien via la marche. Exemple d'initiative née de la réflexion : la construction d'une carte du quartier avec trois parcours de promenade possibles, court, moyen et long, qui incluent les commerces partenaires, lieux de repos, bancs, parcs, arrêts de bus... Valides, équipés de cannes ou de déambulateurs, les résidents ont testé ces parcours, ce qui les a sécurisés sur le plan physique et psychologique. En parallèle, à la résidence Marx-Dormoy, depuis début 2018, après un diagnostic, un éducateur sportif dispense des séances de coaching individualisé.



COACHING INDIVIDUEL À DOMICILE

La Ville souhaite prévenir la dénutrition des personnes âgées qui vivent chez elles et favoriser leur activité physique à domicile ou dans leur quartier pour réduire leur isolement. Elle a, pour ce faire, proposé aux bénéficiaires du portage de repas de recevoir chez eux une diététicienne et un éducateur en activité physique adaptée. Une dizaine de Villeurbannais se sont portés volontaires pour expérimenter ce « coaching individualisé » une fois par semaine. Après que la diététicienne a établi un programme de sensibilisation nutritionnelle, l'éducateur spécialisé identifie les aptitudes physiques de la personne dans sa vie quotidienne. Il peut l'accompagner ponctuellement dans ses déplacements de proximité afin de valider et remobiliser ses capacités physiques dans un cadre extérieur sécurisé. Le test va durer un an.

165
personnes
ont participé
aux 24
séances
organisées
à l'automne
2016

EN PIED D'IMMEUBLES: TOUS EN FORME

Tous en forme! est un ensemble d'activités gratuites, ouvertes à toutes et tous, organisées dans l'espace public. Taï-Chi, gym suédoise, aérobic, fitness, marche et vélo, ces activités proches de chez soi ont pour objectif de permettre à des personnes éloignées de la pratique physique de découvrir le plaisir d'avoir une activité régulière. Entre juin 2016 et octobre 2017, l'opération a été expérimentée dans plusieurs quartiers de Villeurbanne. Elle a été pérennisée dans le quartier des Brosses avec la pratique de la marche (21 séances organisées d'ici à juin 2018). Chaque jeudi après-midi, un petit groupe d'habitants pratique une heure de marche, chacun à son rythme, accompagné par une éducatrice sportive de l'Asul (Association sportive universitaire lyonnaise). À leur demande, des temps de (re) mise en selle ont également été mis en place pour être plus à l'aise à vélo. Depuis janvier 2018, plusieurs programmes similaires ont été lancés dans les quartiers Cusset/Bonnevay, aux Buers et à Saint-Jean. Des séances parents – enfants sont par ailleurs proposées durant les vacances scolaires.





57
élèves
de CM1 et CM2
inscrits

PASS'SPORT SANTÉ

Depuis 2009, Villeurbanne propose une activité physique hebdomadaire gratuite destinée aux enfants en surpoids, âgés de 8 à 12 ans. Aiguillés par les infirmières scolaires de Villeurbanne les enfants et leur famille participent à une séance découverte organisée en juin. Si l'enfant est intéressé, il peut commencer l'activité dès septembre. Tous les mercredis (hors vacances scolaires), les enfants sont accueillis dans cinq lieux (complexe des Brosses, écoles Saint-Exupéry, Château-Gaillard, Pasteur et Lakanal) pour une heure d'activité physique et ludique encadrée par un éducateur sportif de la Ville. Un goûter leur est proposé à l'issue de la séance afin d'aborder les questions de nutrition et d'équilibre alimentaire. Cette activité, financée par la Ville, est gratuite pour les familles.

11 000
élèves du CP
au CM2 bénéficient
d'un enseignement
co-encadré

ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE DES ANIMATIONS PÉRISCOLAIRES

Pendant le temps scolaire, une vingtaine d'éducateurs sportifs de la Ville encadrent les élèves pour des séances de natation, d'escalade ou d'escrime. Et l'activité physique est un axe fort du temps périscolaire. Avec 18 associations sportives et les animateurs périscolaires, les enfants ont la possibilité d'essayer de nombreuses disciplines: sports collectifs, danses, cirque, arts martiaux...



400
personnes
reçues
en 2017

6 permanences
hebdomadaires

un tarif
solidaire a
permis à
5 100
usagers
d'accéder
aux piscines
municipales en
2017

MÉDIATION SANTÉ : FACILITER L'ACCÈS AUX SOINS ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La médiation santé du CCAS (Centre communal d'action sociale) a pour but d'informer les usagers en difficulté sur leurs droits, faciliter leurs démarches en matière de soins, les accompagner dans leurs formalités, recherche de médecin traitant ou de mutuelle... Pour les orienter sur ces questions, une médiatrice en santé les reçoit au CCAS et dans plusieurs quartiers de la ville. Un nouveau volet vient compléter sa mission : rendre possible et faciliter l'accès à une activité physique (dispositifs, offre municipale ou associative, etc.). Des tarifs solidaires dans les piscines municipales sont par exemple proposés et la Ville recherche des associations partenaires pour développer dès septembre 2018 des activités accessibles financièrement.

Permanences sans rendez-vous :

CCAS – place Lazare-Goujon : lundi et mercredi de 13 h 30 à 17 h, vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 ; Espace 30 – 30 rue Saint-Jean : mardi de 9 h à 12 h ; Maison des services publics Buers-Croix-Luizet – 37 rue du 8-mai-1945 : mardi de 13 h 30 à 17 h ; Maison des services publics Charpenne-Tonkin – 4 allée H.G-Clouzot : jeudi de 13 h 30 à 17 h.

EN FORME AU TRAVAIL !

Dans le cadre de son projet de prévention 2017-2020, Villeurbanne a mis en place, pour les agents de la collectivité, un programme ciblant spécifiquement les troubles musculo-squelettiques. Un diagnostic ergonomique sur chaque poste de travail et un échange avec chaque agent sur ses douleurs, postures, habitudes permet de réaménager ce qui peut l'être : réglage du siège, hauteur du bureau ou table de travail, position du téléphone ou de la souris d'ordinateur, etc. Des ateliers de 30 minutes permettent par ailleurs de réaliser des mouvements destinés à relâcher les tensions : marcher, se lever, s'étirer... Testé à la DRH, le dispositif « *en forme au travail* » est en cours de généralisation à l'ensemble des services.

