

Bouger plus: Retour vers le futur

Prof. Marc CLOES

Service Intervention et Gestion en Activités physiques et sportives (ULg)

Esneux - Soirée thématique 'L'activité physique chez les seniors '
Le 22 février 2016

Objectifs

- Présenter l'historique du projet Bouger plus
- Illustrer l'intérêt d'une collaboration

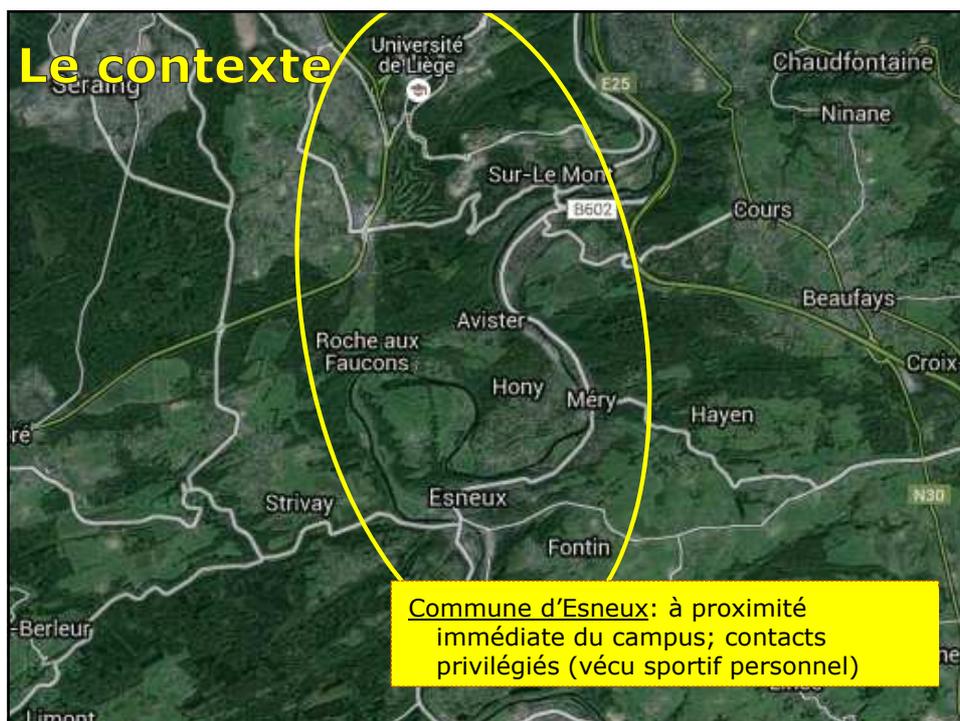


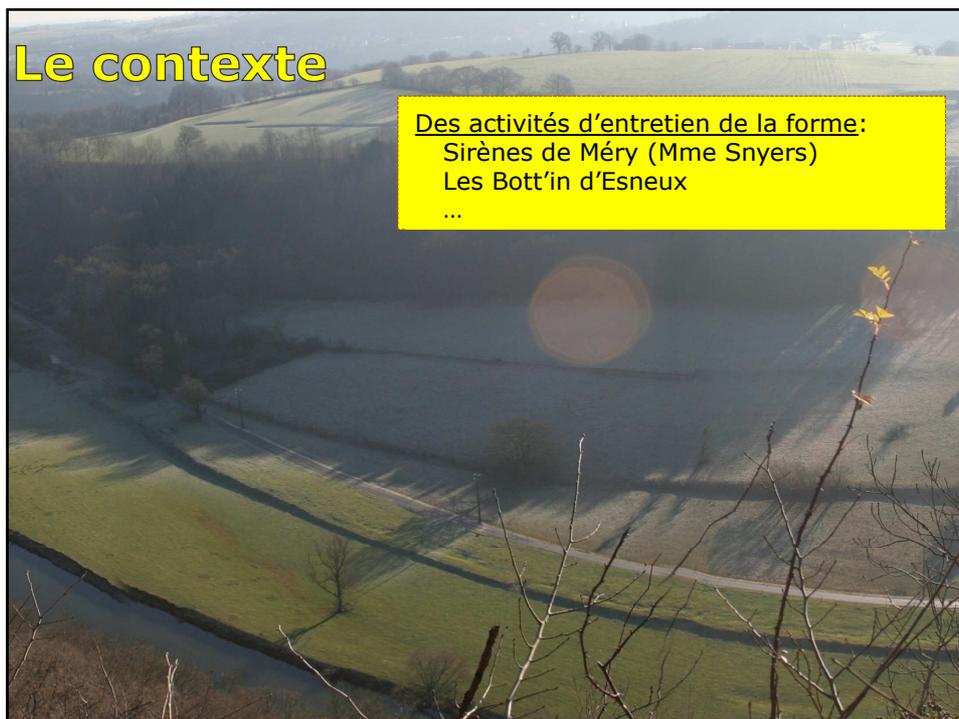
2



L'origine du projet







Le contexte

Un constat:
On pourrait proposer davantage d'activités pour un public qui représente une proportion importante de la population

Seniors = 50+



La naissance d'un projet

Volonté universitaire

- Combiner recherche, formation et service à la communauté
 - Etude sur la promotion de l'activité physique
 - Elargissement des expériences de stage
 - Action en faveur de la société civile



11

Intérêt communal

- Fournir à la population les meilleures conditions de vie possible
 - Rencontre au sommet au début de l'été 2010
 - Accord du Conseil communal à l'automne 2010
 - Projet concrétisé et mis en œuvre rapidement
 - Prolongation et renforcement du partenariat depuis lors



12

Le projet Bouger plus

- Plusieurs étapes
 - Identification des caractéristiques de la commune en matière d'activité physique
 - Mise en place d'une intervention ciblée sur les seniors
 - Implantation de cycles réguliers
 - Diversification de l'initiative



13



Déroulement du projet

**Un voyage de 1000 km
commence toujours par un
premier pas!**



15

Le projet Bouger plus



- Identification des caractéristiques de la commune en matière d'activité physique
 - Mémoires de master en Sciences de la motricité
 - Identification par la commune d'un échantillon représentatif de citoyens (n=500)
 - Collecte de questionnaires puis interviews



Confirmations:

Les seniors sont une population à cibler
Les connaissances à propos de l'activité physique ne sont pas suffisantes

2010
2012



16

Le projet Bouger plus



- Mise en place d'une intervention ciblée sur les seniors (1)
- Mémoires de master en Sciences de la motricité
- Recrutement d'un échantillon de sujets avec la collaboration des médecins/kinés de la commune
- Préparation d'un site internet + étude



2011
2012



17

Le projet Bouger plus



- Mise en place d'une intervention ciblée sur les seniors (2)
- Mémoires de master en Sciences de la motricité
- Combinaison du site internet et de séances pratiques à Esneux et Tilff (mémorants)
- Analyse des effets à moyen et long terme
- Participation à la fête des seniors



2012
2014

18

Le projet Bouger plus



- Implantation de cycles réguliers
 - Signature de conventions entre la Commune d'Esneux et le SIGAPS-ULg
 - Sessions de printemps et d'automne (cycles de 12 séances d'une heure à Esneux et Tilff)



2014
--->

19

Le projet Bouger plus



- Diversification de l'initiative
 - Mémoires de master en Sciences de la motricité
 - Projets complémentaires dans des activités intergénérationnelles (avec l'école primaire de l'Athénée d'Esneux)



2013
--->

20



Le projet Bouger plus

- Extension de la démarche

Et après ?

chut
je
rêve

22



