

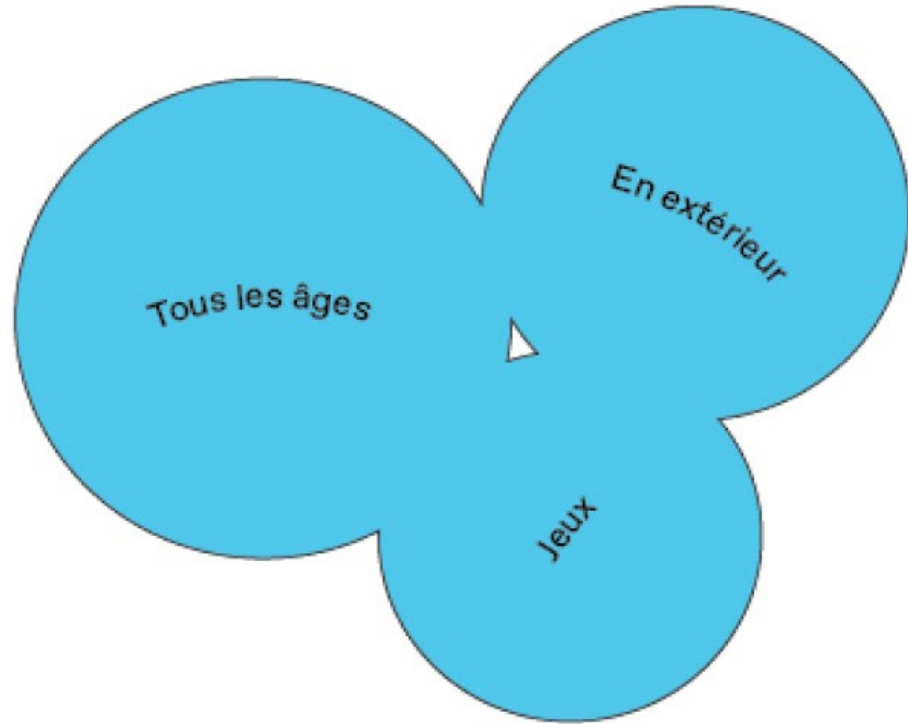
GÉNÉRATION EN FORME

Mathilde Hyvärinen & Jennifer Masset

HESAV

vieillir_____2030

En bref – Générations en Forme

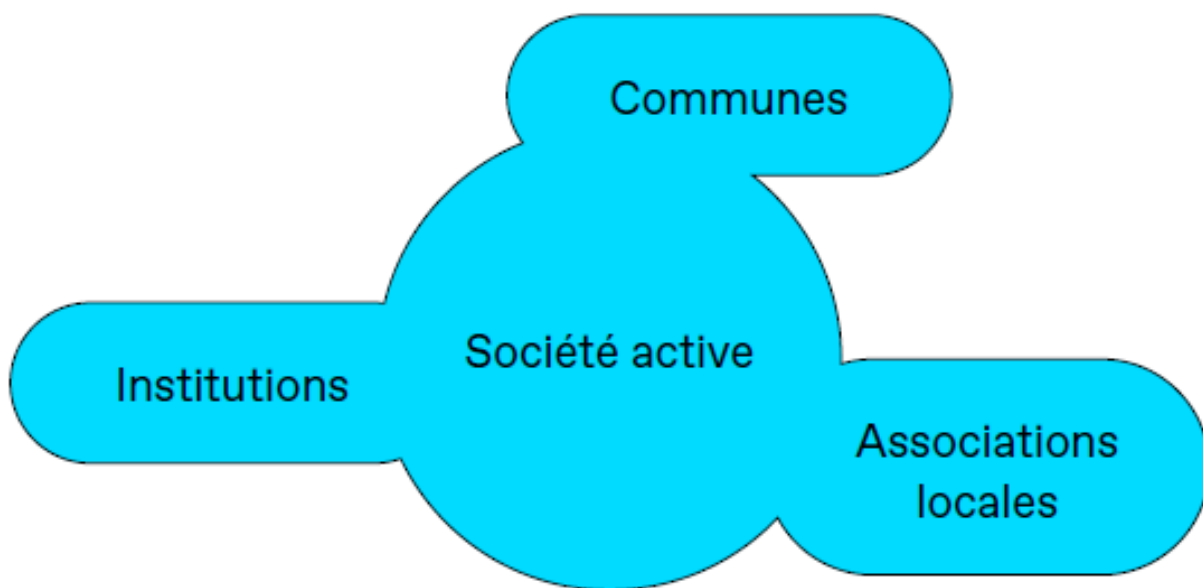


Concept

Le programme Générations en Forme vise à renforcer le lien social et à promouvoir la santé grâce à :

- des séances d'activité physique dans l'espace public ;
- un contenu destiné aux enfants, adultes et seniors ;
- des exercices sous forme de jeux, adaptables à différents niveaux d'activité physique et de condition physique ;
- un moment d'échange (café, goûter, pique-nique) après la séance ;
- des lieux facilement accessibles ;
- un accès gratuit et sans inscription.

En bref – Générations en Forme



Pourquoi promouvoir les activités physiques intergénérationnelles dans les communes vaudoises?

- Lutter contre la solitude, qui touche 52 % des Vaudois·es, en particulier les personnes peu diplômées, en difficulté financière, les jeunes adultes, les femmes et les seniors.
- Renforcer la pratique de l'activité physique auprès des groupes les moins actifs : jeunes, seniors, femmes et personnes peu diplômées.
- Améliorer la santé en favorisant l'adhésion à l'activité physique.

En pratique – Guide

33 Annexe I: aide-mémoire pour la mise en œuvre du programme



1 Planification initiale

- Définir les publics cible, les besoins et les partenaires.
- Identifier les lieux accessibles et adaptés (parcs, espaces extérieurs, salles polyvalentes).
- Établir un calendrier et un budget pour la mise en œuvre et la réalisation des séances.
- Recruter des professionnel·les qualifié·es.
- Élaborer une stratégie de communication et de promotion.

2 Évaluation et ajustement

- Définir des indicateurs de l'évaluation (participation, satisfaction, bénéfices).
- Définir des objectifs SMART pour chaque groupe d'âge.
- Mettre en œuvre des outils d'évaluation (questionnaires, échelles de perceptions).
- Analyser régulièrement les données collectées.
- Ajuster le programme en fonction des résultats et des retours.

3 Pérennisation

- Identifier des sources de financement durables.
- Développer des partenariats locaux (associations, communes).
- Former une équipe d'encadrant·es qualifié·e et d'aide-animateur·rices (semi-)bénévoles.
- Créer un réseau de soutien communautaire.

4 Conception du programme

- Concevoir des activités adaptables à différents niveaux de capacités.
- Intégrer des exercices favorisant l'interaction intergénérationnelle et optimiser la dynamique de groupe.
- Varier les types d'activités (force, équilibre, coordination, endurance).
- Incorporer des éléments ludiques et créatifs.
- Aménager un environnement propice aux échanges intergénérationnels et prévoir des moments de discussion et de partage.

5 Sécurité et encadrement

- Assurer une approche inclusive et adaptée.
- Établir des protocoles de sécurité clairs.
- Sélectionner du matériel adapté et sécurisé.
- Proposer des activités à faible risque.

6 Motivation et adhésion

- Créer un environnement accueillant et inclusif.
- Mettre en avant les bénéfices de l'activité physique et permettre aux participant·es de prendre conscience de leur progrès.
- Solliciter régulièrement les retours des participant·es.
- Impliquer les participant·es dans la prise de décision.

En pratique – Jeu



Bleu

= Lever les bras en l'air



Rouge

= Les mains à droite



Vert

= Les mains à gauche



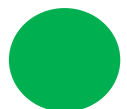
En pratique – Jeu



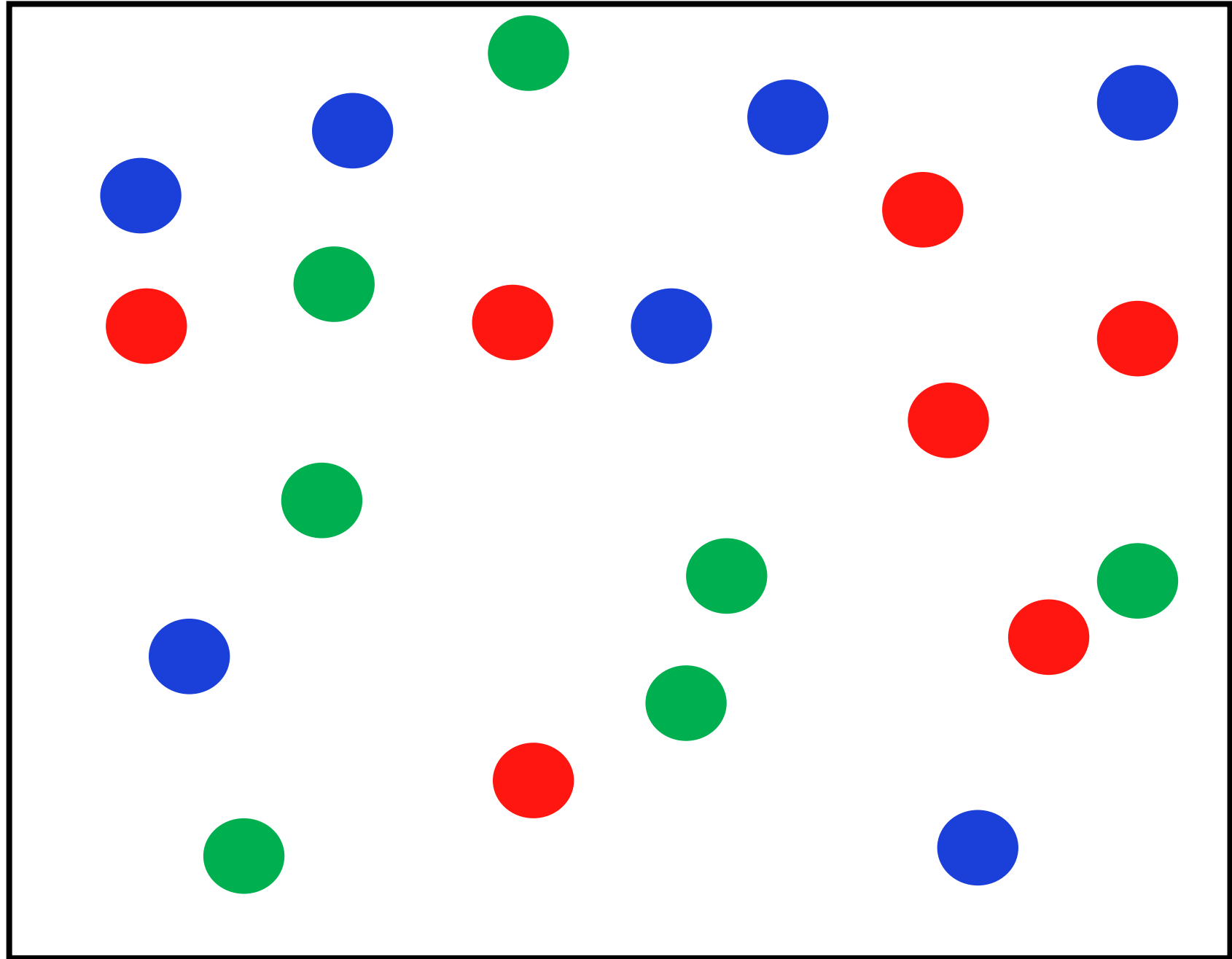
= Lever les bras en l'air



= Les mains à droite



= Les mains à gauche



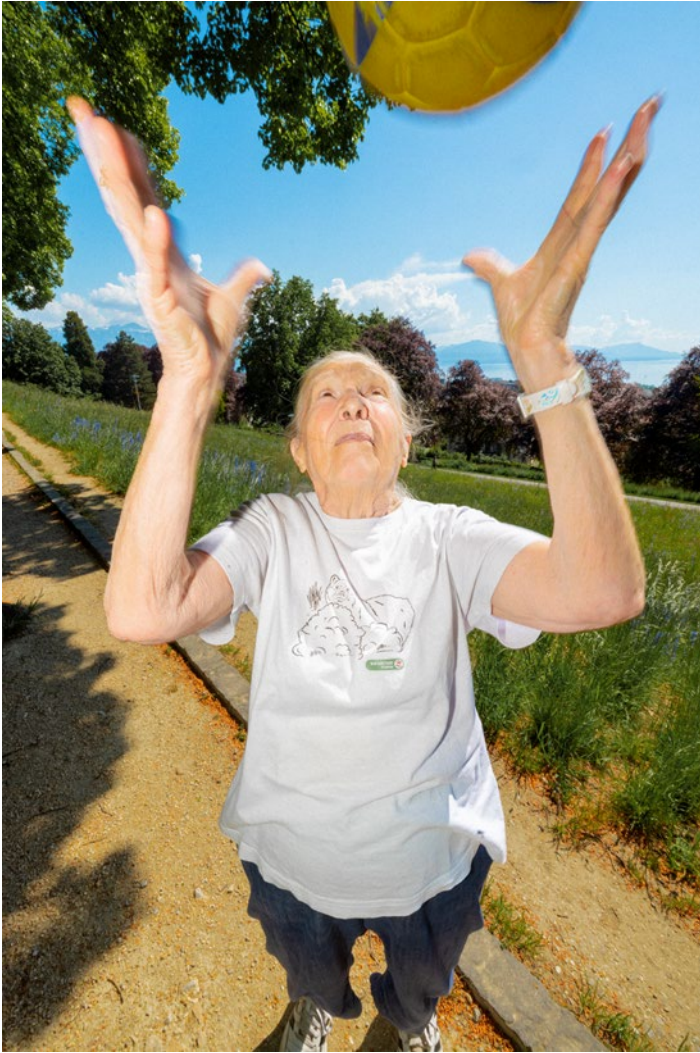
« Ce côté ludique, oui, ça détend. Et ça donne encore plus envie de continuer »

(groupe 2, personne 2, homme)



«Ces moments d'échange, de rigolade, c'est une vitamine, surtout quand on est isolée.»

(groupe 2, personne 4, femme)



Intéressé·e ?

mathilde.hyvarinen@hesav.ch

+41 21 556 64 49