

## **Proposition d'action** pour l'ouvrage à l'occasion des 25 ans du RFVS-OMS en 2015

**Nom** : "AIRE DE FITNESS EXTERIEURE"

### 1. Contexte

L'origine du projet découle d'une volonté municipale de créer du lien intergénérationnel et de la cohésion sociale au sein du quartier du Jardin Public en aménageant une aire de détente destinée aux enfants et aux seniors.

### 2. But

Cette action vise à promouvoir l'activité physique modérée chez les personnes âgées et rompre l'isolement à travers la mise en place de structures permettant d'entretenir la mobilité des jambes, des bras et des épaules.

### 3. Déroulement

Dans une politique d'aménagement des espaces urbains et de réduction de la sédentarité chez les personnes âgées, la ville de Béthune a financé la mise en place de structures sportives de plein air au sein de son jardin public. On peut appeler ces exercices « musculation de rue douce » soit « street workout ». Sur chaque atelier, une image représente le mouvement à effectuer. L'implantation des jeux pour enfants à proximité permet de « bouger ensemble » en toute sécurité (les adultes peuvent se détendre tout en surveillant les jeunes s'amusant également).

Les travaux ont débuté en janvier 2015 et l'inauguration prévue en mai ouvrira officiellement l'accueil des équipements au public. Un chemin permet l'accès aux personnes à mobilité réduite (PMR) ainsi que le banc avec doubles pédales ou un fauteuil roulant peut se placer en vis-à-vis pour réaliser les mouvements.

Près de 42% des personnes de plus de 60 ans ne pratiquent plus d'activités physiques régulières malgré ses bienfaits connus et prouvés sur l'organisme. A travers ce dispositif, les personnes âgées pourront donc, au cours d'une marche ou d'une rencontre, prendre le temps d'effectuer quelques mouvements afin de préserver leur santé des pathologies liées à l'âge (arthrose, ostéoporose, risques cardiovasculaires...). L'autre visée de cette action est également portée sur la réduction de la perte d'autonomie et de l'isolement chez la personne âgée. Le jardin public espère voir sa fréquentation accrue par l'instauration de ce dispositif favorisant les rencontres, le maintien d'une bonne hygiène de vie et plus largement le bien-être de ses promeneurs.

### 4. Partenaires principaux

Mairie de Béthune

### 5. Pour plus d'information

Mairie de Béthune,  
Place du 4 Septembre, 62407 BETHUNE CEDEX

N° téléphone: 03 21 63 00 00

Hakim ELAZOUZI (élu), [h.elazouzi@ville-bethune.fr](mailto:h.elazouzi@ville-bethune.fr)

Alexandra MASSE, [a.masse@ville-bethune.fr](mailto:a.masse@ville-bethune.fr)