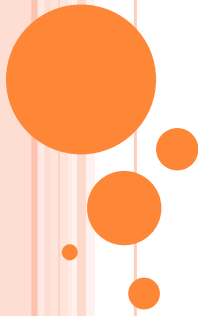


4S SPORT, SANTÉ, SENIORS, SAINT-ROCH



Partenariat Ville de Nice – EPSP

Julie VALBOUSQUET - Responsable Prévention

Direction Santé Autonomie



VILLE DE NICE



4S
i-Roch
port
anté
seniors

Un parcours de marche de 2km
à destination des Seniors
pour redécouvrir le quartier Saint-Roch

Renseignements
04 97 13 28 31



CALENDRIER

- **Phase de propositions et d'évaluation du projet (2010)**

- Enquêtes publiques (focus groups seniors, réunions milieu associatif, commerçants)
- Test de faisabilité de la méthode du coaching
- Groupes de travail « experts » (aménagement, animation, communication)

- **Phase d'évaluation du projet (2012)**

- Recrutement + Coaching
- Évaluation des effets des aménagements urbains et du coaching à St Roch /Nice Nord
- Bilan final

2010

2011

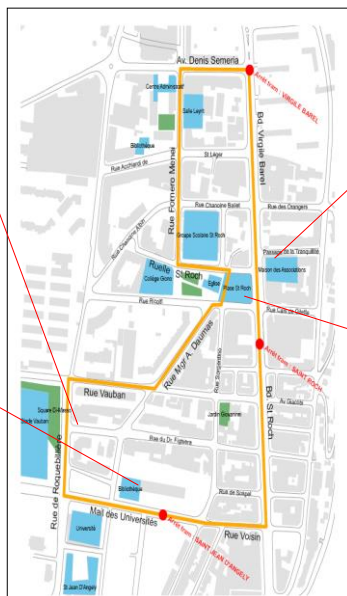
2012

- **Phase de réalisation des aménagements et des actions (2011)**

- Rénovation du quartier au travers de projets prévus par le CG06 et la Mairie
- Aménagement du parcours de marche urbain



PARCOURS



AMÉNAGEMENTS



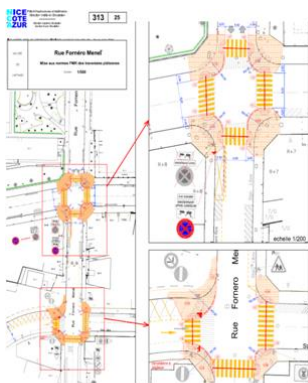
MARS 2011



SEPTEMBRE 2011



AMÉNAGEMENTS



MARS 2011



FÉVRIER
2012



EVALUATION - COACHING

PARTICIPANTS ET CONDITIONS EXPÉRIMENTALES

52 PARTICIPANTES SÉDENTAIRES (MOYENNE D'ÂGE = 79 ANS)

MESURES

INDICATEURS PSYCHOSOCIAUX

- CROYANCES / STÉRÉOTYPES SUR LES SENIORS ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ESTIME DE SOI PHYSIQUE
- QUALITÉ DE VIE

CAPACITÉS PHYSIQUES

- SCORE D'AP (SAP) DE DIJON
- T6M (TEST 6 MINUTES)
- TEST DE SOUPLESSE

Saint Roch N = 23		Nice Nord N = 29	
Aménagement urbain seul	Aménagement urbain + accompagnement personnalisé	Accompagnement personnalisé seul	Pas d'aménagement ni d'accompagnement
AM	AM + Acc	Acc	GC

EVALUATION QUALITATIVE: EFFETS PERÇUS DU PARCOURS

- « *JE LE TROUVE ADAPTÉ PARCE QU'IL Y A DE L'ORDRE, DE L'ESPACE, Y A PAS D'ENCOMBRANTS, IL N'Y A PLUS DE CIRCULATION SUR LA PLACE* »
- « *C'EST BIEN PARCE QUE C'EST PLUS LARGE, ON A PLUS DE PLACE POUR MARCHER, ON N'EST PAS SERRÉ, ON EST MOINS BOUSCULÉ.... ET PUIS C'EST ADAPTÉ, IL Y A DES FLÈCHES AU SOL...*»
- « *LE PARCOURS EST ADAPTÉ AUX SENIORS PARCE QU'IL EST PLAT, IL N'Y A PAS BEAUCOUP DE CIRCULATION SUR LE BOULEVARD. C'EST UN PARCOURS BIEN PENSÉ QUAND MÊME, AVEC LES FLÈCHES AU SOL, ON SE REPÈRE FACILEMENT ET PUIS IL EST FACILE D'ACCÈS, Y A LE TRAMWAY À CÔTÉ...*»

EVALUATION QUALITATIVE: EFFETS PERÇUS DE L'ACCOMPAGNEMENT

- « AVANT QUE VOUS VENIEZ, JE RESTAIS À LA MAISON, JE NE PARLAIS À PERSONNE PARFOIS DE TOUTE LA JOURNÉE....JE PENSE QU'ON S'AIGRIT ON DEVIENT DÉSAGRÉABLE ET ON S'ENCROÛTE. ALORS QUE, DEPUIS QUE VOUS ÊTES VENUE, ON MARCHE ENSEMBLE, ON MONTE LES ESCALIERS, ON DISCUTE, C'EST BON POUR LA TÊTE ET POUR LES JAMBES...; C'EST DOMMAGE QUE ÇA NE CONTINUE PAS...; MÊME SI ON SAIT QU'ON DEVRAIT LE FAIRE NOUS-MÊMES, C'EST PLUS FACILE QUAND QUELQU'UN NOUS ACCOMPAGNE...»
- « AVEC VOTRE PRÉSENCE, ÇA FAIT SORTIR, ÇA FAIT VOIR DU MONDE, ET ON EN RESSENT LES EFFETS ; LE PEU QU'ON FAIT C'EST BÉNÉFIQUE...»



EVALUATION QUANTITATIVE

LES SENIORS DE SAINT -ROCH :

- MEILLEURE PERCEPTION DE LEUR SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
- SCORES DE PERFORMANCES PHYSIQUES SIGNIFICATIVEMENT SUPÉRIEURS À T3 PAR RAPPORT À T0 ET AU GROUPE TÉMOIN

NOUS OBSERVONS UN EFFET SPÉCIFIQUE DE L'AMÉNAGEMENT URBAIN SUR TOUS LES SCORES DE CAPACITÉS PHYSIQUES (ENDURANCE, SOUPLESSE).

LA PRÉSENCE DE L'AMÉNAGEMENT URBAIN À SAINT ROCH PERMET D'AVOIR UNE DISTANCE DE MARCHE IDENTIQUE À CELLE OBTENUE AVEC UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ.



PARCOURS ICP

