

# FICHE PARTAGE D'EXPÉRIENCE N°1004

VILLE AMIE DES AÎNÉS DEPUIS 2025 - PETIT-BOURG (971)

LIEN SOCIAL  
& SOLIDARITÉ

CULTURE & LOISIRS



Affilié au  
Réseau Mondial de l'OMS  
des Villes et des Communautés  
Amies des Aînés

## AQUAGYM

### RÉSUMÉ

L'activité « Aquagym pour seniors » a été mise en place afin de proposer une pratique sportive douce, qui permet d'être actif et de prendre soin de son corps. L'aquagym offre une solution adaptée, combinant activité physique, socialisation et plaisir, tout en respectant les capacités physiques des participants.

PUBLIC VISÉ :  
SENIORS DE 60 ANS ET PLUS

### LES OBJECTIFS DU PROJET

1. Améliorer la condition physique : renforcer la tonicité musculaire, l'endurance et la souplesse
2. Prévenir les troubles du vieillissement, sur le plan physique, mental et émotionnel
3. Rompre l'isolement et maintenir le lien social



PETIT-BOURG



### L'ORIGINE DU PROJET

Des seniors ont manifesté le souhait de pratiquer cette activité. Certains l'ont demandée pour entretenir la forme, tout en préservant les articulations et bénéficier de l'effet apaisant de l'eau. Soucieux du bien-être des seniors, le CCAS a décidé d'organiser ces séances d'aquagym afin de répondre à leur demande. Les cours d'Aquagym ont été mis en place à l'Espace thermo-ludique René TORIBIO dans la ville de Lamentin, afin de promouvoir cette activité physique accessible aux seniors. Elle combine à la fois les bienfaits de l'eau et le travail de l'ensemble du corps.





## LES ÉTAPES DU PROJET

- Repérage d'un besoin d'activité physique réel chez les seniors
- Organisation des séances d'aquagym encadrées par des animateurs
- Constitution de l'équipe : 2 agents du CCAS pour accompagner les seniors
- Février 2019 : Lancement du projet
- Février 2019 - 2021: Réalisation du projet, 9 mois par an



## LES PARTENAIRES DU PROJET

- Le CCAS - programmation des séquences
- Les seniors
- Le coach, à disposition des seniors
- L'Espace Thermo Ludique de RAVINE CHAUDE qui dispensait les cours
- L'entreprise de Transport pour véhiculer les participants
- La mairie de LAMENTIN pour la mise à disposition de l'Espace Thermo Ludique



## LE PLAN DE COMMUNICATION

- Communiqué par voie de presse
- Informations sur les réseaux sociaux
- Flyers



## BILAN DU PROJET

La participation des bénéficiaires a été régulière, et ce projet a globalement suscité une grande satisfaction.

Le projet d'aquagym a permis de répondre à de nombreux besoins des seniors en matière de santé physique et mentale. Les retours positifs des participants montrent que cette activité est bénéfique et mérite d'être poursuivie et développée. L'inscription est prévue dans le programme d'activités, ce qui permettra de proposer plusieurs séquences.

## RESSOURCES MOBILISÉES



### LE BUDGET DÉDIÉ AU PROJET

Le coût unitaire des séances est de 8.29€ par personne, par séance. Le CCAS prend ce coût en charge, et les seniors paient le bus pour venir, soit 4€.



### L'IMPACT DU PROJET

Ce projet favorise la santé physique et psychologique tout en luttant contre l'isolement. Il est surtout accessible à tous les seniors, à tous les niveaux de condition physique. De plus, l'aquagym en groupe favorise la socialisation, essentielle pour le moral et la qualité de vie.