

New Townns Sport Cities

GUIDE DE BONNES PRATIQUES SPORTIVES EN EUROPE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



 Milton Keynes
City Council

 GEMEENTE
NISSEWAARD



Le projet **New Towns Sport Cities** (Villes Nouvelles Villes Sportives), cofinancé par le programme Erasmus+ Sport, a rassemblé des professionnels du milieu du sport issus de 4 collectivités européennes souhaitant identifier, partager et promouvoir les bonnes pratiques dans le domaine du sport afin d'influencer et d'améliorer leurs politiques sportives, en particulier celles qui s'adressent à des publics éloignés.

Le projet s'est intéressé à 4 thématiques

SPORT ET ÉGALITÉ

SPORT ET SANTÉ

SPORT ET DURABILITÉ

SPORT ET AMÉNAGEMENT URBAIN

Partenaires

- Communauté d'agglomération Grand Paris Sud (France)
- Municipalité de Milton Keynes (Royaume-Uni)
- Institut public des sports de Nova Gorica (Slovénie)
- Municipalité de Nissewaard (Pays-Bas)

Pourquoi avons-nous créé ce projet ?

Les quatre collectivités participantes au projet partagent des caractéristiques similaires et des défis propres aux villes nouvelles : une population diversifiée, des quartiers vulnérables, la nécessité de devenir plus attractif pour la jeunesse et l'envie d'adapter les espaces urbains aux besoins de la vie courante. Les partenaires ont décidé de travailler ensemble afin d'identifier, d'évaluer et de partager les pratiques et expériences existantes de différentes initiatives sportives en réponse à leurs besoins communs. Une attention particulière a été accordée au ciblage des publics les moins enclins à faire du sport : les femmes, les personnes handicapées, les habitants de quartiers vulnérables ou de zones géographiquement éloignées et les personnes ayant un mode de vie sédentaire.

Comment avons-nous travaillé ?

- Création d'une plateforme numérique collaborative
- Partage d'expériences et visites d'étude lors de 4 rencontres transnationales



RENCONTRE ① à Milton Keynes

LE SPORT COMME FACTEUR DE SANTÉ

La ville de Milton Keynes est un jeune territoire créé par une loi du Parlement britannique de 1967. Avec plus de 280 000 habitants, elle est aujourd'hui la plus grande ville nouvelle d'Angleterre et l'une des villes à la croissance la plus rapide du Royaume-Uni. La zone urbaine est constituée de nombreux espaces verts et lacs, de terrains de golf et de parcs. Entourée de forêts et de prairies, la ville offre une diversité de paysages qui permet à ses habitants de pratiquer des sports urbains et de plein air.

La rencontre à Milton Keynes, qui s'est tenue du 17 au 18 novembre 2021, a été l'occasion pour les partenaires de rencontrer un large panel d'acteurs du sport de la ville : élus et services municipaux, représentants de clubs et d'associations sportives, organisations locales. En outre, des échanges ont eu lieu sur la méthode à adopter pour que le sport devienne un facteur de santé pour les habitants.

La rencontre s'est déroulée dans le contexte de la pandémie du COVID-19, ce qui a influencé les réflexions sur la relation entre le sport et la santé, les façons d'accéder à l'activité physique

lors d'un confinement et la manière dont les organisations sportives ont dû s'adapter face aux conditions de la crise sanitaire.

Cette rencontre a permis à la municipalité de Milton Keynes de partager ses observations sur le label obtenu pour l'année 2020 de *Ville européenne du sport*, mais également de mesurer l'impact des activités développées dans ce cadre sur le bien-être physique et mental des habitants. Ce label a été l'occasion de promouvoir un mode de vie actif auprès des habitants, en particulier auprès de ceux qui n'ont pas pour habitude de pratiquer un sport : certains groupes de femmes, les personnes défavorisées, les personnes âgées, les personnes handicapées, les minorités ethniques. Le label a également créé une nouvelle dynamique avec les acteurs sportifs locaux de la ville.

Les partenaires ont également visité le stade de Milton Keynes et les installations sportives de la ville, avec notamment des terrains de football, une académie de football, des espaces multisports et l'un des nombreux city-stades mis en place pour encourager l'activité physique chez les jeunes et les enfants.



RENCONTRE 2 à Nova Gorica

L'AMÉNAGEMENT URBAIN EN FAVEUR DE LA PRATIQUE SPORTIVE

La municipalité de Nova Gorica est située dans la partie occidentale de la Slovénie, à proximité de la frontière italienne. Avec ses 280 km², ses 43 arrondissements et ses 31797 habitants, la municipalité de Nova Gorica est la plus grande ville au centre de la région de Goriska. Elle s'est développée après la seconde guerre mondiale face à la ville de Gorizia, située en Italie. Les deux villes vivent aujourd'hui côte à côte, sans frontière, ce qui leur donne de nouvelles occasions de coopérer efficacement.

À l'occasion de la rencontre à Nova Gorica, qui s'est déroulée du 23 au 25 mars 2022, les collectivités partenaires ont pu découvrir les projets porteurs mis en œuvre par la municipalité de Nova Gorica et partager leurs propres initiatives et réflexions sur la manière d'encourager la pratique sportive à travers les aménagements urbains, en prenant en compte les spécificités naturelles et architecturales de leurs territoires.

Nova Gorica regorge de zones naturelles idéales pour pratiquer des sports : des rivières à forts courants pour le kayak, des montagnes pour la randonnée et le cyclisme, et de vastes étendues pour le parapente. La stratégie de

la ville est de tirer parti de cette richesse naturelle et de promouvoir l'accessibilité à ces environnements afin d'encourager la pratique du sport par les habitants tout en développant le tourisme.

La rencontre était organisée par le Public Institute for Sport Nova Gorica (Institut public des sports de Nova Gorica) qui met en œuvre au niveau local les grands axes de la politique sportive définie au niveau national. L'institut gère, aménage et entretient les installations sportives publiques et réalise des missions d'expertise, d'organisation, de soutien technique et d'administration dans le domaine du sport au profit de la municipalité. L'institut s'occupe aussi de la mise en œuvre et de la coordination des programmes sportifs et récréatifs pour les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées.

Les visites des différentes installations sportives de Nova Gorica ainsi que la découverte des initiatives slovènes pour encourager la pratique du sport ont été très instructives et ont permis aux partenaires de se rendre compte qu'une installation sportive peut prendre différentes formes en fonction des visions.

RENCONTRE 3 à Nissewaard

SPORT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nissewaard est une commune de 85 000 habitants créée en 2015 suite à la fusion des communes de Spijkenisse et Bernisse. Elle est située sur l'île de Voorne-Putten, dans le sud de la province de Hollande-Méridionale, au sud-ouest de Rotterdam.

La ville a accueilli du 11 au 13 mai 2022 la troisième rencontre transnationale du projet *New Towns Sport Cities*, sur le thème du sport et du développement durable. Les partenaires ont pu échanger sur leurs expériences en matière de prise en compte du développement durable dans le sport, que ce soit au travers d'infrastructures plus écologiques, de pratiques plus respectueuses de l'environnement ou de la sensibilisation du grand public et de la communication.

La municipalité de Nissewaard a une expérience importante en matière de rénovation énergétique de ses équipements sportifs. Lors des présentations et des visites d'étude, les

partenaires ont eu l'occasion de découvrir des exemples de projets de rénovation énergétique considérés comme efficaces tant par les agents et les élus municipaux que par les clubs et les associations sportives.

Nissewaard a également fait part des enseignements tirés de son *Accord sportif*, une démarche multi-acteurs réunissant l'État, la municipalité et les acteurs locaux tels que les clubs et les associations sportives. Cet accord a favorisé les échanges à tous les niveaux permettant le développement de nouveaux projets ainsi que l'émergence de nouvelles initiatives dans le domaine du sport.

De plus, les acteurs sportifs de Nissewaard ont partagé des initiatives durables intéressantes telles que la *Route du Mouvement Fitnisse*, consistant à encourager les habitants à utiliser le mobilier urbain et l'environnement naturel pour promouvoir le sport et tirer parti au maximum de l'existant.





RENCONTRE 4 à Grand Paris Sud SPORT ET EGALITÉ

La dernière rencontre du projet *New Towns Sport Cities* a eu lieu du 2 au 4 novembre 2022 à Grand Paris Sud. Cette agglomération, créée en 2016 et située dans le sud de la région Ile-de-France, regroupe 23 communes pour 355 010 habitants.

Cette dernière rencontre a rassemblé des professionnels du sport et des agents municipaux des villes partenaires, des représentants d'associations et de clubs ainsi que d'autres acteurs locaux du sport afin de réfléchir à la question de l'égalité dans et par le sport. Ainsi, plusieurs thèmes ont été abordés : l'égalité des sexes, le sport et le handicap, l'accès au sport pour les habitants des quartiers défavorisés.

Grand Paris Sud a présenté ses différents axes de travail : l'accès au sport pour les personnes handicapées, la médiatisation du sport féminin et du handisport, le sport et l'environnement social et la prise en compte de la question des sports genrés. Le territoire de l'agglomération,

qui sera terre d'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, a également présenté sa stratégie globale en matière de sport : Grand Paris Sport, qui met notamment l'accent sur l'éducation et l'inclusion républicaine, le développement d'un nouveau modèle sportif autour d'une collaboration public-privé, un réseau complet d'équipements et une stratégie de développement de l'esport.

Grand Paris Sud a partagé avec les partenaires ses bonnes pratiques telles que le plan d'aisance aquatique - une pratique innovante développée dans le but de protéger les enfants contre le risque de noyade. Les partenaires européens ont également eu l'occasion de visiter des installations sportives locales, notamment les *Maisons Sport Santé* et des installations d'urbanisme tactique conçues pour faciliter la pratique du sport dans l'environnement urbain. Enfin, ils ont pu découvrir *l'Art Du Déplacement* : une discipline urbaine née sur le territoire de Grand Paris Sud.



PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE

Milton Keynes

Un programme d'activités physiques a été mis en place à Milton Keynes pour aider les personnes atteintes de démence à être physiquement actives. Le personnel et les bénévoles des structures en contact de ces personnes ont été sensibilisés aux activités d'adaptation liées à la problématique de la démence. De nouveaux cours de sport et d'activité physique ont ainsi été mis en place : exercices assis, tennis de table (matériel adapté), football en marchant et danse. De plus, des kits de matériels sportifs adaptés ont été remis à ces personnes pour les aider à être actives plus régulièrement en dehors des séances de sport organisées. Cette combinaison d'activités favorise l'amélioration des fonctions cognitives et le divertissement. Cela permet aussi à Milton Keynes de se positionner comme une ville respectueuse des personnes atteintes de démence.

OBJECTIFS

- Proposer une formation de sensibilisation à la démence pour aider les structures, entraîneurs et bénévoles à adapter leurs activités et à comprendre les défis auxquels sont confrontées les personnes atteintes de démence.
- Sensibiliser les bénévoles et les professionnels aux bienfaits de l'activité physique pour les personnes atteintes de démence.
- Planifier, adapter et concevoir des activités physiques pour s'assurer qu'elles sont accessibles et adaptées aux personnes atteintes de démence.
- Créer des opportunités d'activités physiques inclusives dans les zones cibles grâce à l'engagement de nombreux partenaires locaux.

CIBLE

- Adultes atteints de démence légère à modérée

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

L'objectif était d'offrir des possibilités d'activités physiques adaptées dans toute la ville de Milton Keynes et d'en garantir l'accessibilité.

PROMOTION

Un comité de pilotage, composé de responsables de centres d'activités communautaires et de partenaires qui soutiennent actuellement des adultes atteints de démence, a été créé pour élaborer le programme d'activités et aider à le faire connaître largement aux personnes atteintes de démence. afin qu'elles y participent.

La promotion de la formation a été faite auprès des directeurs des centres d'activités communautaires et des organisations bénévoles locales. Une communication ciblée a été aussi réalisée via une mailing liste.

DESCRIPTION COMPLÈTE

Afin de proposer une offre complète d'activités physiques pour les personnes atteintes de démence, il était nécessaire de :

1. Améliorer les compétences des organisations bénévoles en matière d'activité physique – formation *Love to Move* (Aimer bouger).
2. Sensibiliser les instructeurs, les entraîneurs et le personnel des centres d'activités communautaires sur ce que représente le fait de vivre avec cette maladie.
3. Proposer davantage d'activités sportives, spécifiquement ciblées sur ce groupe.
4. Fournir l'équipement nécessaire pour que les personnes puissent être actives tous les jours si elles le souhaitent.

La formation *Love to Move* – (30 nouveaux animateurs communautaires formés) – un programme d'exercices de gymnastique adaptés à l'âge et à la démence, développé par la "British Gymnastics Foundation" à partir de recherches menées au Japon. Il utilise des modèles de mouvements bilatéralement asymétriques qui permettent aux parties gauche

et droite du cerveau de traiter les informations de manière indépendante, améliorant ainsi les fonctions cognitives, la coordination et augmentant la capacité à entreprendre des activités quotidiennes. La formation *Love to Move* dispensée aux bénévoles et au personnel des centres d'activités communautaires et des établissements de soins a permis d'organiser des séances d'activité physique pour leurs usagers et leurs patients qui sans cela ne seraient pas actifs. Afin de se soutenir mutuellement, les bénévoles novices en matière de coaching travaillent en groupe.

Formation *Dementia Friends* – (5 centres d'activités communautaires engagés, avec 15 employés dans chacun d'eux). Cette formation est nécessaire pour que les organisateurs d'activités physiques proposent des activités appropriées aux participants atteints de démence et pour que le personnel des centres d'activités communautaires s'assure que les personnes atteintes de démence se sentent bien accueillies et soutenues dans un environnement actif, éliminant ainsi les obstacles à la pratique d'activités physiques par ce public.

10 nouvelles activités sportives ciblées – Diverses activités sportives adaptées aux besoins des personnes atteintes de démence ont été mises en place. Il s'agit notamment du tennis de table (en utilisant une table avec des rebords) du football en marchant et de la danse (le golf sera prochainement proposé).

Sacs d'activités – Les animateurs des activités *Love to Move* et des sessions sportives ont reçu un sac d'équipement comprenant, entre autres, des sacs à grains, des balles sensorielles de toutes tailles, des raquettes et des balles de ping-pong.

Budget total – 35 000 livres sterling (39 450 €) pour un projet d'un an.

+INFO

OPÉRATEURS

- Coordinateur du programme : Municipalité de Milton Keynes - Assistant de développement sportif

PARTENAIRES

- British Gymnastics Foundation – Formation sur l'activité *Love to Move*
- Alzheimer's Society – Formation à l'activité *Dementia Friends*
- Services de la municipalité de Milton Keynes - Services de jour pour adultes et services pour personnes âgées
- Organisations communautaires – Age UK MK, MK Memory Clubs, gestion des centres d'activités communautaires locaux, entraîneurs sportifs locaux et organisateurs d'activités

CONTACT

Vicki Clark

Responsable du développement sportif – Service des sports, Conseil municipal de Milton Keynes
+44 1908 253154
Leisure&Community@milton-keynes.gov.uk



FIT VOLLEY

Grand Paris Sud

Le club de volley-ball de Combs-la-Ville propose à ses membres le *Fit Volley*, une pratique orientée vers la santé et le bien-être. Elle est accessible à tous et conçue pour attirer un grand nombre de personnes. Il s'agit d'une pratique physique adaptée aux capacités et aux compétences de chacun dans une démarche d'entretien ou d'amélioration des compétences physiologiques, mentales et sociales.

OBJECTIFS

3 objectifs adaptés aux besoins des pratiquants :

- Prévention
- Social
- Soutien au maintien ou à l'amélioration de la condition physique.

CIBLES

- Femmes, hommes, adolescents qui souhaitent pratiquer un sport alternatif au volley-ball, où le bien-être de chacun est au cœur du projet sportif
- Actifs, sédentaires ou inactifs
- Anciens pratiquants, novices.

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

Le *Fit Volley* est proposé sur l'ensemble du territoire français via des clubs affiliés. Les séances proposées par le club de volley-ball de Combs-la-Ville se déroulent dans le secteur de Grand Paris Sud et en Seine-et-Marne.

PROMOTION

La communication se fait auprès du public ou des personnes qui accompagnent les membres du club de volley-ball. La promotion de ce type

de séance se fait donc en grande partie par le bouche à oreille.

DESCRIPTION COMPLÈTE

C'est une activité physique qui permet de se remettre en forme et de raffermir ses muscles en musique, en alliant le fitness et le volley-ball à la bonne humeur et à la bonne ambiance.

Niveau de pratique

Commencer, maintenir ou reprendre une activité physique de groupe, attrayante et ludique, de manière sécurisée, adaptée et individualisée ou collective, sans compétition et accompagnée par de la musique. Le *Fit Volley*, ainsi que le *Volley assis* et le *Soft Volley*, s'adressent à tous les âges, tous les niveaux et toutes les catégories.

Les attentes du public

Le *Fit Volley* est un concept qui permet d'utiliser

le volley-ball comme un outil de remise en forme. Adapté à tous les publics, hommes ou femmes, jeunes, adultes ou seniors, avec ou sans pathologie, le *Fit Volley* est conçu pour la santé et le bien-être. Cette pratique associe une dimension fitness (stimulation articulaire, gymnastique, renforcement musculaire) et une dimension motrice avec ou sans ballon (équilibre, agilité, gestes techniques du volley-ball). Le programme *Fit Volley* peut être inclus dans le programme *Prescri'Forme*.

Matériels et installations nécessaires

Cette activité nécessite un matériel spécifique (ballons légers et souples). Cependant, elle se pratique sans filet et peut donc être pratiquée aussi bien dans des espaces sportifs que dans de simples salons ou salles de réunion, ou encore à la maison. Il n'y a pas de situation de jeu réelle, c'est donc une activité adaptée à tous.

Les bénéfices attendus

Le *Fit Volley*, une discipline aux multiples bénéfices :

- Favorise l'interaction sociale, l'entraide et le partage
- Stimule la coordination, l'équilibre et l'adresse, réduit le risque de mortalité par maladie cardiovasculaire (-35%)
- Réduit les taux de sucre et de graisse dans le sang (cholestérol -5%)
- Aide à perdre du poids en complément d'un régime alimentaire équilibré
- Combat le stress, améliore le moral et la confiance en soi
- Permet de conserver un côté convivial à la pratique physique
- Préserve la force musculaire et la souplesse
- Améliore la productivité au travail (+6 à 9%)
- Augmente significativement l'espérance de vie des pratiquants réguliers

+INFO

OPÉRATEURS

- Club de volley-ball de Combs-la-Ville
- Club local de Grand Paris Sud

PARTENAIRE

- Fédération Française de Volley-Ball (FFVB) – organisation fédérale

CONTACT

Nicolas Holl

Chargé de mission Haute performance et projets
– Direction des sports
Grand Paris Sud – France
n.holl@grandparissud.fr



OLD-STARS, UN PROGRAMME NATIONAL DANS UN CADRE LOCAL Nissewaard

Old-Stars est une initiative nationale, proposée par le "Nationaal Ouderenfonds" (Fonds national pour les personnes âgées). Les personnes âgées de 60 ans et plus constituent un groupe important pour lequel il était nécessaire de créer de nouvelles opportunités sportives. Ce programme permet à des hommes et des femmes âgés (quelquefois mixtes) de pratiquer leur propre sport avec des règles adaptées à leurs possibilités (la marche). Le programme a débuté avec le football en marchant et face au succès rencontré, d'autres sports ont suivi.

Le programme comprend désormais le football, le handball, le basket-ball, le rugby, le tennis, le korfbal, le water-polo, le volley-ball, le tennis de table, le badminton et le cyclisme.

Cette ambition de renforcer l'inclusion des personnes âgées dans les sports a été prise en compte dans l'accord sportif local signé en 2020 par la municipalité et de nombreux partenaires locaux. Le projet *Old-Stars* a nourri cette ambition.

OBJECTIFS

- (Ré)activer le groupe cible pour qu'il s'implique dans un club sportif
- Renforcer le sentiment de communauté et d'appartenance de ce groupe
- (Ré)activer ce groupe pour qu'il contribue à la vie du club (bénévolat).

CIBLE

- Groupe de personnes inactives âgées de 60 ans et plus

mais adapté à l'environnement local.

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

- *Old-Stars* est un programme national,

PROMOTION

Le processus de communication se fait auprès du public par l'intermédiaire des clubs sportifs locaux, des centres communautaires, des

médias locaux, des réseaux sociaux et des publications de la municipalité.

DESCRIPTION COMPLÈTE

L'accord sportif local signé en 2020 a permis de prendre en compte une plus grande inclusion dans les sports proposés par la municipalité. Le programme *Old-Stars*, soutenus techniquement et financièrement par la municipalité, a permis de créer et de mettre en œuvre de nouvelles opportunités sportives pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

Le "Nationaal Ouderenfonds", concepteur du programme, a d'abord sollicité les clubs sportifs locaux pour qu'ils s'adressent à leurs membres âgés inactifs afin de préciser leurs éventuelles attentes. Un kit de démarrage a d'ailleurs été fourni aux clubs comprenant un plan d'action, une méthodologie, un support de cours pour les formateurs et des outils de marketing.

Un entraîneur sportif local de la municipalité, spécialisé dans les sports adaptés, encourage et soutient les clubs dans le développement de cette activité.

Une partie du succès réside dans le fait que

les gens peuvent pratiquer les sports qu'ils ont toujours exercés avec un groupe de personnes qu'ils connaissent souvent déjà. Les participants qui étaient inactifs (par exemple ceux qui se contentaient d'être spectateurs) redeviennent des membres à part entière du club et peuvent pratiquer leur sport favori.

Un autre facteur de réussite réside dans le fait que ces sports adaptés sont faciles à organiser. Les participants ont le temps de pratiquer ces sports à des heures où les autres membres du club ne sont pas disponibles. Un des grands avantages pour le club est qu'un groupe de membres/anciens membres qui n'était plus actif réintègre le club et devient lui-même un groupe actif, capable d'organiser ses propres activités sportives. Ce groupe est disponible et aime se rendre utile au sein du club.

Les participants s'épanouissent et l'interaction sociale à travers le sport aide à renforcer la confiance en soi tout en donnant un sentiment d'appartenance. C'est un excellent moyen de rester actif et d'améliorer la santé de ce groupe cible.

Le club *Old-Stars* de Nissewaard proposait en 2022 le football, le handball et le hockey.

+INFO

OPÉRATEUR

- Fonds national des personnes âgées

PARTENAIRES

- Comité de pilotage Accord local sur le sport
- Commune de Nissewaard
- Clubs sportifs locaux

CONTACT

Ralf Jonker

Responsable du développement sportif
– Service des sports
Nissewaard – Pays-Bas
R.jonker@nissewaard.nl



SPORT POUR PERSONNES ÂGÉES

Nova Gorica

Projet *IN COMMON SPORTS +* : forme, nourriture, amusement pour personnes âgées – compétition intergénérationnelle pour motiver les seniors à faire du sport et à adopter un mode de vie sain.

OBJECTIFS

- Mode de vie sain
- Motivation pour le sport
- Nouveaux objectifs de vie

CIBLE

- Personnes âgées de 60 ans et plus

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

- Région de Goriska, Slovénie

PROMOTION

- Site web du projet
- Sites web des partenaires
- Emails
- Réseaux sociaux (Instagram, Facebook)
- Relations avec les médias et la presse

DESCRIPTION COMPLÈTE

Partant du constat que la population mondiale vieillit, avec des implications pour tous les secteurs de la société, y compris la santé publique, l'Institut public des sports de Nova Gorica, en lien avec 6 autres partenaires européens, s'est engagé dans le projet *IN COMMON SPORTS*. L'objectif principal de ce projet est de développer la participation au sport des personnes âgées tout en promouvant des modes de vie sains.

Le principal défi est de conforter les programmes d'activités physiques existants pour les personnes âgées et de les renforcer en créant de nouveaux sports et jeux adaptés mais aussi en étudiant les attitudes et les habitudes de ces personnes en matière de santé, en particulier celles liées à l'activité physique et aux régimes alimentaires.

Pendant 3 ans, de nombreux exercices physiques et une vingtaine de compétitions / événements sportifs vont être développés à Nova Gorica et dans les 6 autres pays européens pour environ 500 personnes âgées. Ces activités seront construites et programmées en lien avec les acteurs locaux et plus particulièrement les personnes âgées.

Un programme clé en main prêt à être utilisé et dénommé *Olympics4all* sera ainsi défini. Il permettra aux personnes âgées de poursuivre des activités physiques et de favoriser leur maintien en bonne santé. Ce programme sera aussi un moyen d'inciter les autorités locales, régionales et nationales à mettre en œuvre ce projet d'une manière standardisée.

+INFO**OPÉRATEUR**

- Institut public des sports de Nova Gorica

PARTENAIRE

- Clinique du sport de Ljubljana

CONTACT

Darjo Trobec
Institut Public des Sports
de Nova Gorica
darjo.trobec@sz-ng.si



L'ART DU DÉPLACEMENT ACADEMY EVRY Grand Paris Sud

L'« Art Du Déplacement Academy Evry » est la première académie d'Art Du Déplacement (discipline acrobatique qui consiste à franchir successivement divers obstacles urbains ou naturels, avec aisance et rapidité, sans l'aide d'aucun matériel) à avoir officiellement ouvert ses portes en France en 2008 grâce à l'impulsion des fondateurs Yamakasi, à Laurent Piemontesi, à Yann Hnautra, à Chau Belle et à l'appui de William Belle. Développé par 4 des 9 fondateurs du groupe Yamakasi, les 4 fondateurs de l'Art Du Déplacement ont développé un réel état d'esprit afin de ne plus subir leur environnement mais de plutôt réapprendre / apprendre à agir et à interagir avec lui. Ce rapport à l'environnement étant permanent, ils ont su développer une nouvelle façon de se mouvoir, plus proche des fonctions primaires renouant avec leurs sens instinctifs, presque sauvages.

OBJECTIFS

- Insertion sociale
- Travailler sur sa confiance en soi
- Travailler sur sa motricité fine
- Développer son esprit d'équipe
- Être acteur de sa propre sécurité

CIBLES

- Enfants
- Adultes
- Adolescents

PROMOTION

La pratique s'est fait connaître du grand public dès 2001 avec le film « Yamakasi », dont le titre est

tiré du nom du groupe YAMAKASI. Aujourd'hui la pratique est connue par les vidéos sur les réseaux sociaux ou démonstrations filmées puis partagée de manière virale.

DESCRIPTION COMPLÈTE

Niveau de pratique

- Accessible à tous les publics.

Attentes du public

- Se réappropriier l'espace urbain en permettant à son corps de se développer d'une façon nouvelle en lien avec son environnement proche.
- Développer son équilibre, sa force et sa motricité.
- Être acteur de sa sécurité et celle des autres.
- Rencontrer des personnes qui partagent les valeurs que promeut la discipline.

Matériels et infrastructures nécessaires

- Salle d'entraînement avec tapis et

structures à escalader pour permettre de s'entraîner de manière sécurisée à la pratique

- Mobilier urbain

Bénéfices attendus

- Découvrir une culture de partage.
- Développer le respect des valeurs psychologiques et sociales (tradition, conformité, sécurité, bienveillance, universalisme, autonomie, stimulation et réussite).
- Renforcement musculaire, agilité, mobilité et autonomie dans la pratique.

+INFO

OPÉRATEUR

- Add Academy Evry

PARTENAIRE

- Grand Paris Sud

CONTACT

Nicolas Holl

Chargé de mission Haute performance et projets
– Direction des sports
Grand Paris Sud – France
n.holl@grandparissud.fr



ÉTUDE DE LA PRATIQUE DU SKATE (MK SKATE) Milton Keynes

Grâce à son architecture unique, Milton Keynes a connu une pratique florissante du skateboard dès le début des années 80. Dans les années 90, la ville était la capitale britannique du skateboard, activité encore très populaire aujourd'hui. Le projet *MK Skate* a consisté en une collecte sur les 40 dernières années de récits oraux et d'objets en lien avec cette pratique provenant de collections privées. En collaboration avec le service d'archives de la ville, le projet a permis de cataloguer et de préserver des objets et des documents en rapport avec cette histoire et ce patrimoine sportifs, en veillant à ce qu'ils soient protégés pour les générations à venir. Le projet *MK Skate* a touché aux domaines de l'art, du sport et du patrimoine et a été conçu avec les communautés de skateurs en ciblant plus particulièrement les jeunes.

OBJECTIFS

3 objectifs adaptés à l'histoire et à la philosophie de la pratique :

- Saisir cet héritage sportif exceptionnel inscrit de façon singulière dans l'espace public de Milton Keynes.
- Permettre aux populations et aux communautés de skateurs actuelles et futures de prendre connaissance de l'histoire de cette pratique et de sa dimension patrimoniale.
- Donner aux jeunes des opportunités de s'engager dans des événements et des activités socialement bénéfiques.

CIBLES

- Anciens et actuels skateurs, leurs familles, les adeptes des sports urbains et les passionnés de sport en général
- Les populations de Milton Keynes
- Utilisateurs des ressources patrimoniales et archivistiques

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

Le projet *MK Skate* a dépassé les frontières de la ville en faisant participer les skateurs qui viennent des villes avoisinantes et aussi de la région de Milton Keynes. Au niveau du lieu, le projet s'est toutefois focalisé sur le centre-ville, où le skateboard est le plus pratiqué.

PROMOTION

Le processus de communication comprenait des communiqués de presse, des posts sur les réseaux sociaux, le bouche à oreille entre les participants, la publication de brochures et d'un livre, ainsi qu'une exposition finale dans le principal centre commercial de la ville présentant les objets et documents récupérés.

DESCRIPTION COMPLÈTE

MK Skate est un projet artistique et patrimonial composite qui a mis en valeur et célébré de manière créative ce riche patrimoine du skate, en mettant l'accent sur le Buszy (gare routière de la ville). Ce haut lieu de pratique du skate a d'ailleurs fait l'objet d'un article dans le magazine *Read and Destroy* (R.A.D.) et une paire de baskets de skate a été créée à son effigie.

Ce projet a permis d'explorer l'histoire du skateboard à travers des récits oraux, numériques et photographiques, de préserver toutes les archives possibles de cette époque, de générer une collection pour la nouvelle galerie du musée et d'inspirer une nouvelle génération de skateurs, en leur donnant un sentiment de fierté.

Ce projet intergénérationnel et inclusif a coïncidé avec le *Festival de la vie urbaine créative* qui s'est tenu en septembre/octobre 2019. Lors de ce festival, une œuvre d'art public a été réalisée et une exposition a eu lieu dans un magasin du centre commercial et dans les passages souterrains du centre-ville. Un livre – *MK Skate the history of skateboarding in Milton Keynes*

(*MK Skate* l'histoire du Skateboard à Milton Keynes) a aussi été produit. Les responsables du projet ont travaillé en étroite collaboration avec la communauté des skateurs pour définir les objectifs du projet et les résultats attendus. Le projet a donné à tous les participants une vue d'ensemble sur l'histoire du skate au Royaume-Uni et sur le rôle de Milton Keynes dans ce domaine.

Un processus d'engagement communautaire a permis aux skateurs de la première génération de se regrouper et d'apporter avec eux leurs objets, leurs photos et leurs souvenirs. L'histoire de l'architecture de Milton Keynes a été explorée avec eux et avec la génération actuelle de skateurs (âgés de 16 à 25 ans). Cette démarche a permis de mieux connaître et comprendre l'urbanisation de la ville nouvelle mais aussi la manière dont elle est devenue une des premières capitales du skate. Ce processus s'est voulu intergénérationnel mettant un accent particulier sur les pères et leurs enfants mais a aussi inclus des skateuses et des participantes autour d'un sport souvent perçu comme réservé aux hommes.

Le comité de pilotage du projet a travaillé avec des structures socio-éducatives qui utilisaient déjà le skateboard pour atteindre les jeunes marginalisés. Cela a permis au projet de renforcer son côté social et créatif.

Des skateurs célèbres de la première génération ont d'ailleurs été invités à partager leurs expériences et raconter leur histoire. Wig Worland, actuellement photographe reconnu, était l'un d'entre eux. Ses photographies de l'époque ont fait partie de l'exposition réalisée.

+INFO

OPÉRATEURS

- Municipalité de Milton Keynes – Équipe Culture, spécialiste de l'art public
- Comité de pilotage MK Skate

PARTENAIRES

- Communautés de skateurs, entreprises sociales locales
- Financé par la municipalité de Milton Keynes et le Fonds du patrimoine de la Loterie nationale

CONTACT

Louise Izod

Spécialiste de l'art public,
Équipe Culture

Louise.Izod@milton-keynes.gov.uk

+441908253273



L'AMÉNAGEMENT URBAIN EN FAVEUR DU SPORT

Nissewaard

La nouvelle loi néerlandaise sur l'environnement constitue une opportunité pour l'aménagement urbain en faveur du sport à Nissewaard. Cette loi oblige en effet le Gouvernement, la Région et la Municipalité à s'engager dans la conception d'une vision globale et à long terme d'un territoire en se démarquant des précédentes démarches sectorielles, thématiques et zonales. La circulation et les transports, les plans nationaux et régionaux de gestion de l'eau, les différentes stratégies environnementales ou encore la protection de la santé sont dorénavant intégrés dans le cadre de la loi. Toutefois, certains aspects très spécifiques, comme la promotion de la santé, peuvent être déterminés à l'échelle municipale. Cela a permis d'agir sur au niveau sportif en prenant en compte cette dimension dans l'élaboration des plans d'aménagement futur de Nissewaard.

OBJECTIFS

- Le cadre de vie invite constamment à bouger et à faire de l'exercice

CIBLE

- Tous les habitants.

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

- Local

DESCRIPTION COMPLÈTE

Mettre le sport et la santé au premier plan permet de contribuer à la réalisation d'objectifs de création d'un cadre de vie qui incite les gens à se mettre en mouvement.

Il s'agit de créer un environnement avec des installations (lieux) dans l'espace public où les gens jouent, bougent, font du sport, se rencontrent et se déplacent. Un environnement dans lequel les gens sont encouragés (par exemple à travers de l'aide et des activités) à bouger, à jouer et à faire du sport.

Des activités liées aux installations sont proposées par la municipalité, afin que celles-ci soient utilisées de manière durable. Bien entendu, la municipalité est responsable de l'entretien des installations et veille donc à ce que l'environnement soit entretenu, complet, sécurisé, stimulant et accessible.

Le programme sera créé à la suite d'un engagement des usagers et par le biais d'une collaboration entre les structures publiques et privées. Les avantages visés par ce programme sont les suivants :

- Réduire l'obésité
- Promouvoir la santé physique générale
- Promouvoir la santé mentale générale
- Stimuler le développement moteur des enfants
- Diminution de l'utilisation de la voiture et augmentation de la marche et du vélo
- Diminution de la solitude chez les personnes âgées
- Améliorer la cohésion sociale (les générations se rencontrent)
- Augmentation de la valeur des maisons
- Plus grande implication des habitants
- Meilleure image des quartiers

+INFO

CONTACT

Ralf Jonker

Responsable du
développement sportif
– Service des sports
Nissewaard – Pays-Bas
R.jonker@nissewaard.nl



L'AMÉNAGEMENT URBAIN EN FAVEUR DU SPORT

Nova Gorica

L'aménagement urbain à Nova Gorica repose sur un plan à long terme (d'environ 10 ans) visant à rénover et à améliorer les infrastructures sportives locales. L'objectif principal est de les rendre plus vertes et plus accessibles aux différents acteurs. Un espace vert et sécurisé, dans lequel chacun contribue au bien-être dans la ville et à la qualité de vie de tous en adoptant des habitudes de mobilité durable.



OBJECTIF

- Le sport dans une stratégie urbaine durable



CIBLES

- Personnes âgées de 5 à 90 ans
- Habitants locaux
- Familles
- Sportifs occasionnels
- Athlètes professionnels et associations sportives
- Touristes



PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

- Municipalité de Nova Gorica

PROMOTION

- Site web de la Municipalité de Nova Gorica
- Médias/Relations de presse

DESCRIPTION COMPLÈTE

Des espaces récréatifs et de loisirs accessibles constituent la base du développement d'un mode de vie sain pour toutes les générations (des plus jeunes aux adultes et aux personnes âgées) et renforcent ainsi la santé et la vitalité. L'objectif est de permettre l'accès aux sports et aux loisirs pour tous les habitants, en fournissant un espace sportif urbain, avec des aménagements et des contenus supplémentaires pour renforcer dans le même temps le développement du tourisme sportif en tant qu'activité économique prometteuse.

+INFO

OPÉRATEURS

- Municipalité de Nova Gorica
- Institut public des sports de Nova Gorica

PARTENAIRES

- Associations locales et centres touristiques

CONTACT

Mateja Zoratti

Municipalité de Nova Gorica

mateja.zoratti@nova-gorica.si



AVIRON SANTÉ

Grand Paris Sud

La Fédération Française d'Aviron labélise *Aviron santé* les clubs qui mettent en place des activités physiques et sportives pour les personnes présentant certains problèmes de santé. Sur le territoire de Grand Paris Sud, le club d'aviron du Coudray-Montceaux, grâce à l'intervention d'un coach aviron santé, propose diverses séances adaptées aux nécessités de de toutes et tous.

Ce suivi se divise en 3 séances distinctes :

1. Ramer sur ergomètre (en salle)
2. Ramer en bateau collectif
3. Ramer en bateau individuel

L'objectif de ces 3 séances est de permettre un retour au sport progressif ainsi qu'un retour vers l'autonomie et la confiance en soi. Le club d'aviron du Coudray-Montceaux permet également aux individus en état de sédentarité de participer aux sorties du club afin de retrouver le plaisir des liens sociaux.

OBJECTIFS

- Proposer une activité physique et sportive adaptée aux besoins de chacun.
- Vaincre les maladies.
- Reprendre confiance en soi.
- Sortir de la sédentarité en participant aux sorties du club.

CIBLES

- Publics sédentaires.
- Personnes atteintes d'affections de longue durée (diabète, cancer...).
- Toute personne souhaitant retarder l'âge d'une potentielle pathologie.

situent sur le territoire de Grand Paris Sud. La liste des clubs est disponible sur le site de la Fédération Française d'Aviron.

PROMOTION

La communication de l'aviron santé se fait majoritairement par l'intermédiaire de la Fédération Française d'Aviron mais également grâce aux réseaux sociaux et aux clubs labéllisés.

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

L'aviron santé se pratique partout en France dans les clubs labéllisés dont 3 d'entre eux se

DESCRIPTION COMPLÈTE

Niveau de pratique

L'aviron santé est accessible à tous types de publics, de tout âge, débutant ou confirmés. Le programme est adaptable aux cas par cas afin d'optimiser la progression de tous.

Attentes du public

L'aviron santé a pour but de permettre aux adeptes de cette pratique de retrouver petit à petit leur autonomie, de prévenir des maladies cardiovasculaires ou encore de retrouver une vie sociale en sortant de leur sédentarisation.

Matériels et infrastructures nécessaires

La pratique de l'aviron requiert de nombreuses ressources en terme de matériel et d'infrastructure tels que :

- Un bateau d'aviron
- Des rames
- Un rameur (entraînement en salle)
- Un gilet de sauvetage
- Un plan d'eau calme

Bénéfices attendus

Les bénéfices de l'aviron santé se font aussi bien ressentir sur plan physique que psychologique et socio-éducatif.

Sur le plan physique, l'aviron permet de :

- Limiter les traumatismes ostéo-articulaires et musculo-tendineux
- Mobiliser l'ensemble des groupes musculaires (membres supérieurs et inférieurs, tronc)
- Stimuler les organes impliqués dans la vue, l'ouïe et le toucher
- Améliorer la condition physique en développant les systèmes cardio-vasculaire et énergétiques
- Améliorer la psychomotricité : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, etc.

Sur le plan psychologique et socio-éducatif, l'aviron permet de :

- Rompre l'isolement par une pratique collective
- Lutter contre la sédentarité en concrétisant des projets personnels
- Retrouver une hygiène de vie saine et équilibrée

+INFO

OPÉRATEUR

- Aviron du Coudray-Monceaux

PARTENAIRES

- La MAIF
- Mooven
- La ligue contre le cancer – Comité de l'Essonne

CONTACT

Nicolas Holl

responsable service Haut Niveau & Projets – Direction des sports
Grand Paris Sud – France
n.holl@grandparissud.fr



SPORT – SANTÉ POUR LES ENFANTS ŠPORTNA 5KA Nova Gorica

Le projet se déroule pendant les vacances scolaires sur une durée de 5 jours. Il est encadré par des professionnels avec une série d'activités, parmi lesquelles le sport et l'exercice occupent naturellement une place principale, tout en étant associés à des contenus éducatifs et divertissants. Il s'agit de cours hebdomadaires abordables et riches en ateliers sportifs. Les enfants apprennent à connaître et à participer activement à une grande variété de disciplines. L'exercice est encouragé en tant que mode de vie sain et de qualité, qui se base également sur une alimentation équilibrée, une régénération adéquate et le respect des comportements à adopter en tant qu'athlète.

OBJECTIFS

- Vacances actives
- Interaction éducative et divertissante avec le sport
- Mode de vie sain
- Guide de comportement

CIBLE

- Enfants de 6 à 15 ans

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

- Municipalité de Nova Gorica

PROMOTION

- Site web de l'Institut des sports de Nova Gorica
- Brochures/bannières
- Emails

DESCRIPTION COMPLÈTE

Športna5ka est destiné aux enfants de 6 à 15 ans, peu importe leurs connaissances préalables en matière de sports individuels. Pendant 5 jours de vacances actives, les enfants découvrent :

- les clubs sportifs locaux et leurs activités
- les premiers pas dans différents sports
- les options d'activités urbaines vertes locales
- les excursions à vélo

+INFO

OPÉRATEUR

- Institut public des sports
Nova Gorica

PARTENAIRES

- Clubs sportifs locaux

CONTACT

Meta Bavčar

Institut public des sports
Nova Gorica
meta.suligoj@sz-ng.si



INSTALLATIONS SPORTIVES DURABLES

Nissewaard

Face aux nouvelles normes et réglementations nationales en matière de développement durable, la municipalité de Nissewaard a exprimé à partir de 2018 son ambition en matière de durabilité. La principale activité a été de soutenir les clubs de sport en se concentrant plus particulièrement sur les équipements sportifs et l'amélioration de leur efficacité énergétique.

L'ambition globale de Nissewaard était de favoriser les économies d'énergie. Les coûts de fonctionnement ont ainsi été réduits participant à une plus grande durabilité des clubs.

OBJECTIFS

- Économiser l'énergie
- Faire en sorte que le plus grand nombre possible d'installations sportives soient durables à Nissewaard.
- Veiller à ce que les clubs sportifs réduisent leurs coûts et disposent ainsi de plus d'argent pour leur objectif principal : faire du sport !

CIBLES

Tous les clubs sportifs possèdent ou louent leurs propres installations/locaux de sport.

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

Les objectifs sont mis en œuvre dans les limites de la municipalité de Nissewaard.

PROMOTION

L'approche suivante a été adoptée :

- Informer – Quelles sont les possibilités

d'actions en tant que club ?

- Motiver – Pourquoi est-ce important ?
- Aider – Les bénévoles des clubs n'ont pas toujours les connaissances nécessaires pour savoir par où commencer.
- Rôle proactif – Le développement durable n'est pas l'activité principale d'un club.
- Le service de développement durable de la ville a également utilisé le réseau et les connaissances des responsables du service des sports.

DESCRIPTION COMPLÈTE

Pour obtenir le soutien des clubs sportifs, une approche directe a été adoptée. Les agents du service de développement durable spécialistes des bâtiments ont utilisé le réseau et les connaissances des responsables du service des sports pour entrer en contact avec les bonnes personnes au sein des clubs. La première étape consistait à remplacer l'éclairage conventionnel des terrains par un éclairage LED. La deuxième consistait à installer des panneaux solaires sur les toits des clubs. Il s'agissait des options les plus efficaces et possibles à mettre en œuvre. Après avoir défini le cadre du projet, son financement a représenté une nouvelle étape importante à franchir. Suite à la définition du budget et à une analyse de rentabilité, le montage financier s'est construit autour de subventions et de prêts.

Un appel d'offres a donc pu être lancé pour l'éclairage LED et les panneaux solaires. Pour l'éclairage LED, les aspects suivants ont été examinés :

- techniques récentes
- qualité lumineuse
- efficacité énergétique
- économie de coûts
- moins d'entretien
- utilisation d'une application intelligente pour le suivi des installations

Pour les panneaux solaires, les aspects suivants ont été étudiés :

- produire sa propre énergie
- économie de coûts

- montrer le bon exemple aux adhérents des clubs
- rendre les clubs plus durables

Les principaux défis

Les défis étaient nombreux et différents au sein de chaque club. En plus de l'aspect financier, le contexte sanitaire (Covid) a été contraignant. Il a fallu aussi s'adresser aux bonnes personnes au sein des clubs afin de faciliter la mise en œuvre du projet (installation des équipements et conseils pour leur utilisation).

Un apprentissage sur le long terme

Ce projet de grande envergure a nécessité du temps, une polyvalence et une adaptation continue liés au fait du travail mené avec des bénévoles, pas toujours disponibles et/ou investis sur ces sujets.

Les résultats sont toutefois prometteurs :

- Près de 500 panneaux solaires et 225 luminaires LED ont été installés dans 10 clubs;
- 60 000 euros d'économies d'électricité par an pour 12 clubs;
- Réduction des émissions de CO₂ de 162 500 kg par an.

Quelles sont les prochaines étapes ?

Le projet est presque terminé et la phase suivante va consister à étudier et analyser avec les clubs tous leurs paramètres financiers. L'objectif est de pouvoir disposer de données spécifiques à chaque club plutôt qu'une seule donnée pour tous les clubs.

+INFO

OPÉRATEURS

- Tous les clubs sportifs qui ont été soutenus

PARTENAIRES

- Oostendorp Nederland (entreprise à rayonnement international) pour les lumières LED
- Imholz zonnepanelen (fournisseur local) pour les panneaux solaires

CONTACTS

Bas Lamfers

b.lamfers@nissewaard.nl

Lex Strijbos

a.strijbos@nissewaard.nl



MARCHER POUR LA SANTÉ Milton Keynes

Marcher pour la santé est un programme de marche solidement établi et durable à l'échelle de Milton Keynes. Il se compose de 15 groupes de marche différents, dirigés par un réseau de 80 bénévoles formés et appuyés par la municipalité. Les promenades sont toutes gratuites et se déroulent dans les parcs et les espaces ouverts de la ville. Elles s'adressent aux adultes de tous niveaux de condition physique et aident toutes personnes à adopter un mode de vie plus actif. La fréquentation est en moyenne de 5 000 participants tous les trois mois.

OBJECTIFS

- Attirer un nombre significatif de personnes inactives pour les aider à retrouver une activité
- Aider les personnes qui ne peuvent plus maintenir leur niveau d'activité à le réduire sans devenir inactives.
- Contribuer à lutter contre les niveaux élevés d'isolement et de solitude chez les personnes âgées
- Fournir un programme durable de sport pour la santé

CIBLES

- Adultes inactifs, sédentaires, qui ont besoin de devenir plus actifs
- Publics souffrant de problèmes de santé spécifiques à long terme et ayant besoin de soutien pour les gérer

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

Marcher pour la santé, programme national proposé dans toute l'Angleterre avec le soutien de "Ramblers UK" (Randonneurs UK), est ici décliné sur l'ensemble de la ville de Milton Keynes.

PROMOTION

Au départ, la municipalité a communiqué en distribuant des dépliants aux partenaires locaux du secteur de la santé (dont les cabinets médicaux), aux collectivités, dans les bibliothèques et les magasins de la ville. Une campagne d'affichage a été aussi réalisée dans les parcs urbains. Maintenant que le programme est connu, le bouche-à-oreille permet d'augmenter le nombre de participants.

DESCRIPTION COMPLÈTE

Un programme de 15 promenades hebdomadaires a été mis en place, partant toutes de différents endroits de la ville. Tous les groupes sont encadrés par des animateurs bénévoles qui ont manifesté leur intérêt pour la création d'un groupe de marche local.

La taille des groupes varie de 10 à 150 participants. Les petits groupes se réunissent chaque semaine au même endroit et suivent un itinéraire circulaire, qui varie chaque semaine. Les groupes plus importants se réunissent avant et après la marche, mais se divisent en plusieurs groupes pendant la marche, à des rythmes et des durées différents, allant de 30 minutes à 1h15. Bien que le rythme de marche varie, un groupe typique de marche pour la santé se déplace à 3-4 km par heure sur un parcours plat, en veillant à maintenir un rythme de marche soutenu.

Les marches sont ouvertes à tous les adultes, quel que soit leur niveau de forme physique, mais elles sont conçues pour les personnes inactives ou souffrantes d'une affection de longue durée. Elles constituent une étape vers une meilleure forme physique et une alternative pour les personnes dont le niveau de forme a diminué en raison de l'âge ou d'une maladie. Les promenades sont entièrement gratuites pour les participants. La municipalité participe à la formation des bénévoles sur la manière d'animer efficacement les promenades.

Les animateurs sont capables de gérer le groupe, en veillant à tous les aspects administratifs et techniques afin que les promenades soient sûres pour tous les participants. Tous les itinéraires font l'objet d'une évaluation des risques avant la marche. Les bénévoles sont affectés selon un ratio de 1 pour 10 et

même si les incidents sont extrêmement rares, une assurance est toutefois contractée par la municipalité afin de protéger les participants.

Le programme *Marcher pour la santé* répond à plusieurs attentes :

- 1.** il offre aux marcheurs l'occasion de se socialiser et de rencontrer de nouvelles personnes, d'améliorer leur santé mentale et de se motiver
- 2.** il procure à tous les participants et bénévoles des bienfaits physiques pour leur santé, tels que l'amélioration de la fonction cardiaque et pulmonaire, l'amélioration de la circulation et la réduction de l'hypertension artérielle, ce qui contribue en fin de compte à réduire le risque d'affections graves
- 3.** il est populaire auprès des plus de 55 ans et des femmes (groupes dont le niveau d'activité physique est inférieur à la moyenne)
- 4.** la marche est l'une des activités de plein air les plus sûres et accessible à la plupart des gens ;
- 5.** il est facile de commencer lentement et de progresser graduellement jusqu'à la marche rapide (ce qui se rapproche le plus de l'exercice parfait)
- 6.** il encourage les gens à la pratiquer régulièrement
- 7.** il est très rentable en termes de gestion et de mise en œuvre
- 8.** il est flexible et s'adapte facilement à différents contextes
- 9.** il offre des milliers d'opportunités de bénévolat – un avantage pour la communauté au sens large, en renforçant la citoyenneté et en aidant les gens à améliorer leur vie
- 10.** il permet de découvrir davantage sa région et de passer du temps à l'extérieur

+INFO

OPÉRATEURS

- Coordinateur du programme et formateur des bénévoles : Municipalité de Milton Keynes – Coordinateur du développement sportif.
- Bénévoles : 15 animateurs gèrent les groupes de marche individuels, soutenus par 67 accompagnateurs supplémentaires qui encadrent le groupe pendant la marche.

PARTENAIRES

- La municipalité de Milton Keynes - Autorité locale
- Le Parks Trust – Partenaire caritatif responsable de l'entretien des parcs, des bois et des lacs de Milton Keynes.

CONTACT

Vicki Clark

Responsable du développement sportif – Service des sports, Conseil municipal de Milton Keynes
 +44 1908 253154
Leisure&Community@milton-keynes.gov.uk



ASSOCIATION POUR LA RÉÉDUCATION PAR LES SPORTS ÉQUESTRES (ARSE) Grand Paris Sud

L'ARSE est une association affiliée à la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA). Elle a été initialement créée pour être un Centre de Réadaptation Professionnelle pour les élèves qui présentaient des handicaps d'ordre psychique ou physique.

Depuis, l'ARSE a pour objet la pratique équestre en faveur des personnes en difficultés physiques, psychiques, mentales, sensorielles ou sociales. Cette activité, fruit de la recherche et de l'application de méthodes de rééducation à vocation sportive, éducative, rééducative et/ou thérapeutique, dispense un enseignement orienté vers les soins aux équidés, la médiation équine, l'équitation et l'attelage.

OBJECTIFS

- Proposer aux personnes en situation de handicap mental ou psychique la possibilité de vivre la passion du sport dans un environnement voué à son plaisir tout en garantissant sa sécurité
- Favoriser l'insertion sociale
- Travailler sur sa confiance en soi
- Prévenir la perte d'autonomie
- Travailler sur sa motricité fine
- Pouvoir réaliser une activité physique adaptée à son handicap

CIBLES

- Enfants et adultes en difficultés physiques, psychiques, mentales, sensorielles ou sociales
- Personnes âgées
- Particuliers
- Collectivités

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

L'activité peut se pratiquer partout en France dans les clubs labellisés *Equi Handi Club*. Il est possible de retrouver tous les clubs labellisés sur le site de la FFSA.

PROMOTION

La communication se fait majoritairement par l'intermédiaire de la FFSA (site Internet) mais également grâce aux réseaux sociaux et par l'intermédiaire de la mairie de Saintry-sur-Seine.

DESCRIPTION COMPLÈTE

Niveau de pratique

La rééducation par les sports terrestres est accessible à tout type de publics, de tout âge, débutants ou confirmés qui nécessitent une rééducation ou un accompagnement spécifique suite à un handicap ou traumatisme.

Attentes du public

La pratique a pour but de permettre aux adeptes de cette pratique de retrouver petit à petit leur autonomie, de retrouver un lien social, de prévenir la perte d'autonomie, de développer la complicité avec l'animal, de prendre confiance en soi, de se dépasser, de travailler l'équilibre, l'orientation et la motricité fine.

Matériels et infrastructures nécessaires

La pratique des activités équestres adaptées requiert de nombreuses ressources en termes

de matériel et d'infrastructure tels que :

- Le matériel de Pony-game (piquets jaunes, tasses, bouteilles, drapeaux)
- Les cônes d'attelage
- Les ballons et balles
- Selles et harnachements adaptés
- Lève-personne
- Véhicule hippomobile

Bénéfices attendus

Les bénéfices des activités équestres adaptées se font aussi bien ressentir sur plan physique que psychologique et socio-éducatif.

Sur le plan physique :

- Réaliser de la rééducation adaptée en pratiquant un sport équestre
- Améliorer la condition physique
- Améliorer la psychomotricité : équilibre, coordination, synchronisation, orientation
- Prévenir la perte d'autonomie
- Travailler la motricité fine

Sur le plan psychologique et socio-éducatif :

- Rompre l'isolement par une pratique collective
- Lutter contre la sédentarité en concrétisant des projets personnels
- Retrouver une hygiène de vie saine et équilibrée

+INFO

OPÉRATEUR

- L'A.S.R.E. de Saintry-sur-Seine

PARTENAIRES

- Equipes municipales de Saintry et Morsang
- Travailleurs médico-sociaux

CONTACT

Nicolas Holl

responsable service
Haut Niveau & Projets
– direction des sports
Grand Paris Sud – France
n.holl@grandparissud.fr



LE FIL D'ARIANE CONTRE LA DÉVIANCE DES JEUNES

Nova Gorica

Le projet *Ariane* vise à promouvoir le volley-ball comme un moyen de lutter contre la déviance des jeunes, problématique qui affecte de plus en plus de jeunes européens.

OBJECTIFS

Encourager l'inclusion sociale et l'égalité des chances dans le sport.

- Préventif
- Curatif

CIBLES

- Jeunes âgés de 14 à 18 ans
- Familles
- Enseignants/écoles
- Formateurs/associations locales de volley-ball

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

- Les événements et ateliers de volley-ball sont organisés dans la région de Goriška par l'intermédiaire des écoles et des clubs de volley-ball.

PROMOTION

- Site web du projet
- Sites web des partenaires
- Courriels
- Médias sociaux (pages IG et FB du projet, pages IG et FB des partenaires)
- Relations avec les médias et la presse

DESCRIPTION COMPLÈTE

Le projet *Ariane* vise à promouvoir le volley-ball comme un moyen de lutte contre la déviance des jeunes. Le principal groupe cible est constitué des lycéens âgés de 14 à 18 ans, mais aussi de leurs familles, des enseignants et des entraîneurs sportifs.

Le projet prévoit une approche partant du bas vers le haut avec les élèves et en présence d'experts du comportement. Des matchs de volley-ball seront organisés dans les écoles sous la supervision des experts, puis les élèves seront invités à rédiger des essais contenant des réflexions personnelles sur la marginalité et la déviance. Les essais sont un bon moyen d'évaluer l'impact du projet. Les experts seront alors en mesure d'évaluer à la fois le comportement pendant les matchs et les écrits des élèves, en signalant les cas les plus graves aux parents et aux enseignants tout en respectant leur confidentialité. Le projet prendra également en

compte le rôle des familles, des écoles et des enseignants. Des séminaires seront organisés pour sensibiliser ces groupes cibles.

Les partenaires participeront également à la *Semaine européenne du sport* en organisant

des tournois de volley-ball pour les élèves avec, le dernier jour, un match de volley-ball sur la place principale de la ville en présence de joueurs professionnels qui joueront avec les élèves. Cette présence participera à la stratégie de communication du projet.

+INFO

OPÉRATEUR

- Institut public des sports Nova Gorica

PARTENAIRES

- Club de volley-ball de Nova Gorica
- Centre de jeunesse Nova Gorica

CONTACT

Ines Vidič

Institut public des sports Nova Gorica
projects@sz-ng.si



SPORT ET ÉGALITÉ DES GENRES

Nissewaard

Jusqu'en 2018, l'attention portée à l'inclusion dans la municipalité était minimale. La municipalité se focalisait essentiellement sur les activités socioculturelles et la lutte contre la pauvreté. En 2018, la nouvelle équipe municipale élue a décidé de mettre en place une politique pour une communauté inclusive. Plusieurs actions et objectifs ont été fixés, notamment devenir une municipalité "arc-en-ciel" et développer un outil éducatif pour sensibiliser les écoles, les structures socioculturels et les clubs sportifs. Une méthodologie spécifique a aussi été définie et mise en œuvre permettant à Nissewaard de devenir plus inclusif : la méthode *High Five* (Tope m'en cinq)!

OBJECTIFS

Comment contribuer au bien-être des habitants et créer un environnement sûr et inclusif ?

CIBLE

L'ensemble des habitants :

- Jeunes et personnes âgées
- Hommes ou femmes
- Riches ou pauvres, quelles que soient leurs croyances ou leurs préférences

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

Pour tous les habitants de Nissewaard et de ses proches alentours.

PROMOTION

La méthode *High Five* se construit et se vit au quotidien au sein de la municipalité et avec les acteurs locaux. Les agents de coordination de

Nissewaard s'engage chaque jour à être en contact avec les habitants, les écoles, les associations, les organisations sportives, sociales et de loisirs et les entreprises du territoire. Il s'agit de promouvoir le mouvement, non pas en le préconisant mais en écoutant les besoins exprimés pour lesquels le réseau *High Five* se mobilise.

Pour promouvoir la marque *High Five*, sont utilisés :

- des récompenses *High Five* – différents types de gadgets
- les réseaux sociaux
- des vidéos *High Five* (comme les mamans de De Akkers)
- des événements spécifiques *High Five*

DESCRIPTION COMPLÈTE

High Five

Comment la municipalité peut contribuer au bien-être (à la prospérité au sens large) de ses habitants ?

Cela commence par la création d'un cadre de vie agréable. Un cadre dans lequel les habitants, les écoles, les associations, les organisations sportives, sociales et de loisirs et les entreprises sont en contact étroit les uns avec les autres. C'est ce qui est proposé avec *High Five*. Tous les acteurs sont connectés autour d'un réseau social local avec la volonté d'atteindre la plus haute forme d'égalité et d'inclusion dans la commune.

Pourquoi High Five ?

Un *High Five* motive et donne un sentiment positif. Et le plus important : vous ne faites jamais un tope-là tout seul. On le fait toujours à plusieurs ! Le *High Five* fait également référence aux cinq thèmes qui, ensemble, constituent une offre complète dans le domaine de la santé physique, sociale et mentale des résidents :
– mouvement – durabilité – développement
– social – et bien-être sociétal.

Qu'est-ce que High Five ?

Avec *High Five*, les habitants, les écoles, les associations et les entreprises de la commune de Nissewaard se rassemblent. Cela crée un réseau social local qui contribue au bien-être général des habitants. En stimulant leurs initiatives et en mettant les gens en contact les

uns avec les autres, les habitants deviennent acteurs de la construction du territoire. Ils apprennent aussi à se connaître et à devenir plus autonomes.

L'objectif de High Five

Établir une coopération structurelle dans le cadre de la santé physique, sociale et mentale entre la société (organisée ou pas) et la municipalité, dans l'intérêt d'une société forte (saine) avec des habitants actifs et impliqués.

Les agents de coordination

Les 22 agents de coordination sont actifs dans les quartiers, les écoles et les associations de la commune de Nissewaard. Ils interviennent dans les domaines du sport, de la culture, de la nature et de l'environnement et du socioculturel. L'objectif principal des agents de coordination est de contribuer au développement des habitants et de leur environnement.

Les plaques High Five

Lorsqu'une organisation apporte une contribution sociale au sein de la municipalité, une plaque *High Five* est placée. Ces plaques ornent désormais les murs d'environ 200 clubs, écoles et autres bâtiments. Les organisations font ainsi partie de la communauté *High Five* ! Des autocollants sont aussi décernés chaque année aux organisations qui fournissent des efforts supplémentaires sur un ou plusieurs thèmes. *High Five* à Nissewaard signifie : tout le monde peut participer !

+INFO

PARTENAIRES

- Habitants
- Ecoles
- Entreprises
- Clubs sportifs

CONTACT

Ralf Jonker

r.jonker@nissewaard.nl

highfivenederland.nl



FOOTBALL DE LOISIRS POUR FEMMES Milton Keynes

Dans le cadre du projet d'héritage des Championnats d'Europe féminins de l'UEFA Euro 2022 à Milton Keynes, plusieurs partenaires se sont réunis pour créer un programme attrayant et durable autour du football féminin.

L'objectif était d'inciter les femmes à améliorer leur vie grâce au football de loisir, de lever des barrières, de changer les mentalités et de montrer que le football est pour tout le monde, quel que soit l'âge ou le sexe !

Plusieurs activités footballistiques réservées aux femmes, ont été planifiées, financées et gérées par un responsable de projet dédié. Pendant 16 mois, le projet a encouragé 564 nouvelles participantes, âgées en moyenne de 40 à 60 ans, à essayer le football. Des séances d'essai uniques, des cours de 10 semaines et des séances hebdomadaires permanentes ont été animés par des entraîneurs et des bénévoles, dans des lieux sportifs et communautaires locaux, adaptés de manière à encourager et à faire participer toutes les femmes au football, créant ainsi une nouvelle communauté locale de football féminin.

OBJECTIFS

- Offrir aux femmes un accès ÉGAL à la pratique du football, en créant des possibilités de jeu plus variées et plus accessibles pour elles
- Fournir des environnements INCLUSIFS, sûrs et accueillants pour que chaque femme puisse jouer au football de loisirs ou de compétition, indépendamment de ses capacités, de son handicap, de son âge ou de ses ambitions
- Créer un pool DIVERSIFIÉ d'entraîneurs, d'arbitres et de dirigeants locaux qui proposent et organisent le football pour leurs communautés, afin d'aider les femmes à pratiquer ce sport
- Utiliser le football pour encourager un plus grand nombre de femmes à adopter et à maintenir un mode de vie plus sain
- Être prêt à accueillir les femmes inspirées par l'UEFA Euro 2022 féminin

CIBLES

- Femmes de plus de 18 ans qui découvrent le football
- Viser une participation de 26 % des communautés étrangères
- Concentrer le projet sur le soutien aux communautés sous-représentées dans le sport

PÉRIMÈTRE GÉOGRAPHIQUE

Il s'agissait d'un projet visant à proposer des activités liées au football dans toute la ville de Milton Keynes. Le concept du projet a été reproduit de la même manière dans les neuf villes hôtes britanniques du tournoi UEFA Euro 2022 féminin. Le financement du programme a été assuré au niveau national par "Sport England" (organisme gouvernemental responsable du sport).

PROMOTION

Le projet a fait l'objet d'une promotion intensive aux niveaux national et régional, ainsi que dans toute la ville, à l'aide des méthodes suivantes :

1. Un livret format A5, destiné à faire connaître les buts et objectifs du programme d'héritage de l'UEFA Euro 2022 féminin, a été distribué aux clubs sportifs locaux et aux partenaires communautaires
2. Communiqué de presse de lancement, avec une séance photo, envoyé à toutes les agences de presse locale partenaires – pour toucher les régions du Sud-Est et de l'Est de l'Angleterre
3. Bulletins d'information réguliers
4. Publications régulières sur les réseaux sociaux, affiches et contenu du site web.
5. Soirées d'information
6. Des opportunités de marketing telles que la *Semaine du ramène un ami* ont été utilisées pour encourager la participation
7. Des activités pendant le tournoi pour sensibiliser les gens et les inciter à tenter leur chance

DESCRIPTION COMPLÈTE

Du fait de l'interdiction ancienne pour les femmes de jouer au football, de nombreuses femmes âgées de plus de 30 ans n'ont pas eu l'occasion de jouer au football à l'école ou dans des clubs. De plus, peu d'occasions ont

été offertes aux femmes de jouer au football à Milton Keynes. Il est donc apparu évident qu'il fallait combler cette lacune pour que les hommes et les femmes puissent jouer au football sur un pied d'égalité.

Grâce à un brainstorming, un programme d'opportunités de football a été développé, avec des objectifs. Le financement du programme a été réparti sur l'ensemble des activités, afin de s'assurer que l'offre puisse être mise en place dans des lieux locaux, par des entraîneurs locaux.

Afin de persuader les femmes d'essayer une nouvelle activité footballistique qui leur convienne, sans qu'aucune condition physique ou expérience du football ne soit requise, des séances d'essai réservées aux femmes, des cours pilotes de 10 semaines et des séances hebdomadaires régulières ont été mis en place dans les différentes disciplines suivantes :

Football récréatif pour les plus de 30 ans

– dirigé par une femme de plus de 30 ans, pour les femmes de plus de 30 ans, avec le soutien des entraîneurs du club. Apprendre les techniques et jouer au football dans un environnement détendu et amical.

Les mamans de la ligne de touche – pour toutes les mamans qui veulent faire quelque chose pour elles-mêmes, s'amuser et jouer au football de manière décontractée.

Le football en marchant pour les femmes

– pour les femmes âgées de plus de 55 ans, en guise d'introduction au football en marchant, avec le soutien de bénévoles de l'organisation caritative locale *Age UK Milton Keynes*.

Flexi 9s – se présenter et jouer, ciblant les groupes d'âge plus jeunes – une manière amusante et flexible pour les femmes âgées de 16 ans et plus de jouer au football de loisir, sans engagement régulier.

Soccercise – une adaptation du football à la forme physique, en intérieur, avec un ballon et en s'exerçant en musique.

Le Fit Fans Extra – destiné aux femmes âgées de 35 à 65 ans qui souhaitent perdre du poids, se remettre en forme et adopter un mode de vie plus actif.

Séances pour femmes handicapées –

pour les femmes âgées de plus de 16 ans qui souhaitent participer dans un environnement inclusif où les activités peuvent être adaptées à leurs besoins et à leurs capacités.

Le football en marchant adapté aux personnes atteintes de démence –

pour les femmes atteintes de démence et leur soignante ou membre de la famille.

Football pour femmes musulmanes –

pour les femmes musulmanes âgées de plus de 16 ans qui souhaitent jouer au football dans un environnement inclusif.

Tournois de football sur petit terrain – afin d'introduire l'élément de compétition du jeu à ceux qui ne le connaissent pas, des compétitions sur petit terrain ont été organisées entre *Les mamans de la ligne de touche*, le groupe des plus de 30 ans et les *Flexi 9's*.

Ces activités ont été assurées par une équipe d'entraîneurs issue de clubs de football locaux (dont le club "MKDons Sport") et de la "Fondation pour l'éducation" (liée à MK Dons) et par des partenaires spécialisés dans la pratique d'activités physiques. En outre, pour permettre à ces activités de devenir durables, un programme de formation des entraîneurs féminins a été créé.

Résultats obtenus grâce au projet :

- 564 nouvelles participantes ont essayé le football depuis le début du programme, avec une moyenne d'âge de 47 ans. 30% des participantes étaient issues des quartiers les plus défavorisés de la ville. 19% des femmes étaient considérées comme inactives (moins de 30 minutes d'activité par semaine) et 17% appartenaient à des communautés étrangères.
- Les femmes participent régulièrement à des activités de football réservées aux femmes
- Augmentation du nombre de femmes participant à des compétitions amicales - *Women's Recreational Mini League* (mini-ligue de loisirs pour femmes).
- Succès de *Les mamans de la ligne de touche*, qui se déroule désormais dans 4 clubs de football de loisirs.
- Plus de 25 partenaires communautaires différents se sont engagés dans les possibilités offertes par le programme.
- *Soccersize* a été mis en place avec succès dans un centre local pour enfants
- Un programme ciblé est disponible pour répondre à des besoins culturels spécifiques et à des problèmes de santé à long terme.
- Une équipe de 10 nouveaux entraîneurs pour soutenir le programme et les clubs locaux de football féminin.
- Une nouvelle communauté de footballeuses locales

+INFO

OPÉRATEURS

- Coordinateur du projet : MK Dons Sport et Fondation pour l'éducation – Responsable des loisirs pour les femmes.

PARTENAIRES

Soutien au développement du projet :

- Municipalité de Milton Keynes – Autorité locale
- Berks and Bucks Football Association – Autorité du comté pour le football
- The Football Association – Organisme national de gestion du football

Soutien financier national :

- Sport England

CONTACT

Vicki Clark

Responsable du développement sportif – Service des sports, Conseil municipal de Milton Keynes
+44 1908 253154

Leisure&Community@milton-keynes.gov.uk

- 1 **Municipalité de Milton Keynes**
www.milton-keynes.gov.uk
- 2 **Institut public des sports de Nova Gorica**
www.sz-ng.si
- 3 **Municipalité de Nissewaard**
www.nissewaard.nl/home.htm
- 4 **Communauté d'agglomération Grand Paris Sud**
www.grandparissud.fr



+INFO

En anglais : www.grandparissud.fr/lagglomeration/en-action/relations-internationales/new-towns-sport-cities-les-bonnes-pratiques-sportives-vues-deurope/new-towns-sport-cities-good-sport-practices-from-the-european-perspective

En français : www.grandparissud.fr/lagglomeration/en-action/relations-internationales/new-towns-sport-cities-les-bonnes-pratiques-sportives-vues-deurope

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

