

NOVA 7

Impacts et liens aux quartiers apportés par les

PHYSIO-PARC

*Rapport d'enquête qualitative pour le
Gérontopôle AURA - Octobre 2019*

*Responsable de la mission Nova7 / Julien Casals
Psychologue social Nova7 / Catherine Debrand
Designer Nova7 / Julie Gayral*

 **EUROLUDIQUE**

 **GÉRONTOPÔLE
AUVERGNE RHÔNE-ALPES**
DESIGN - SANTÉ - NUMÉRIQUE



SOMMAIRE

1. Objectifs de l'étude p.4

2. Les retours du terrain p.7

Le Physio-Parc du square Préher à Saint-Étienne p.8

Le Physio-Parc du parc de la Mairie du 5ème arrondissement à Lyon p.18

Le Physio-Parc de la Motte-Servolex p.24

3. Analyse croisée p.31

Freins et motivations à l'utilisation p.32

Leviers et pistes p.36

Pour aller plus loin p.40



1. Objectifs de l'étude

La société Euroludique a développé depuis 2012 des parcs d'activités adaptés aux seniors sous la marque Physio-parc. Ces espaces d'activités s'inscrivent dans une démarche de maintien à l'autonomie et de soutien du lien social par la pratique d'une activité physique adaptée. A ce jour, 150 Physio-parcs ont été installés dans des établissements sanitaires et sociaux et des parcs publics. Grâce à la démarche d'appui et d'expérimentation menée par le Gérontopôle, deux phases d'étude ont déjà été menées pour évaluer d'une part le niveau d'adaptation des pédaliers de deux modules (IRIMIS) et, d'autre part, de recueillir des premiers retours usagers dans le cadre d'une expérimentation lors de la Biennale Internationale Design Saint-Étienne 2016 (Living Lab « Bien vieillir » - Cité du design - Gérontopôle). Cette dernière expérimentation, en amont de l'installation du Physio-parc sur le square Préher à Saint-Étienne, a permis de mettre en avant des critères sur le confort, la désirabilité des installations, l'accessibilité du Physio-parc, et plus généralement d'établir les conditions d'usage nécessaires au dispositif.

Actuellement, de plus en plus de communes s'intéressent à l'installation de ce type de dispositifs adaptés aux seniors dans leurs villes. Dans la continuité de la démarche d'expérimentation engagée, le Gérontopôle et la société Euroludique ont souhaité pouvoir identifier les conditions de réussite à l'appropriation des Physio-parcs par les usagers des espaces publics et les habitants des quartiers où ils sont implantés.

C'est dans ce but que Nova7 a réalisé une étude qualitative auprès des habitants et des structures des quartiers où est déjà implanté un Physio-parc, afin de comprendre les impacts que le dispositif a – ou a eu – sur son environnement. L'analyse s'est appuyée sur des indices d'appropriation (le soutien du lien social, de la présence des personnes âgées dans l'espace public, des relations intergénérationnelles ou de la pratique d'un exercice physique, etc.) et des facteurs d'acceptabilité (freins et motivation à l'utilisation, normes et représentations sociales) afin d'identifier les leviers favorisant à la fois l'utilisation des Physio-Parcs et leur appropriation par différents publics.

Méthodologie

L'étude a principalement consisté à mener des entretiens collectifs de type « parcours commentés », des observations participantes et des entretiens semi-directifs pour chacun des quartiers identifiés :

- Le square Préher à Saint-Étienne (2 journées)
- Le parc de la mairie du 5ème arrondissement à Lyon (1/2 journée)
- Au pied d'un immeuble inter-générationnel, La motte Servolex (1 journée)





2. Les retours du terrain *observations et évaluation*


 *Le Physio-Parc du square Préher à
Saint-Étienne*

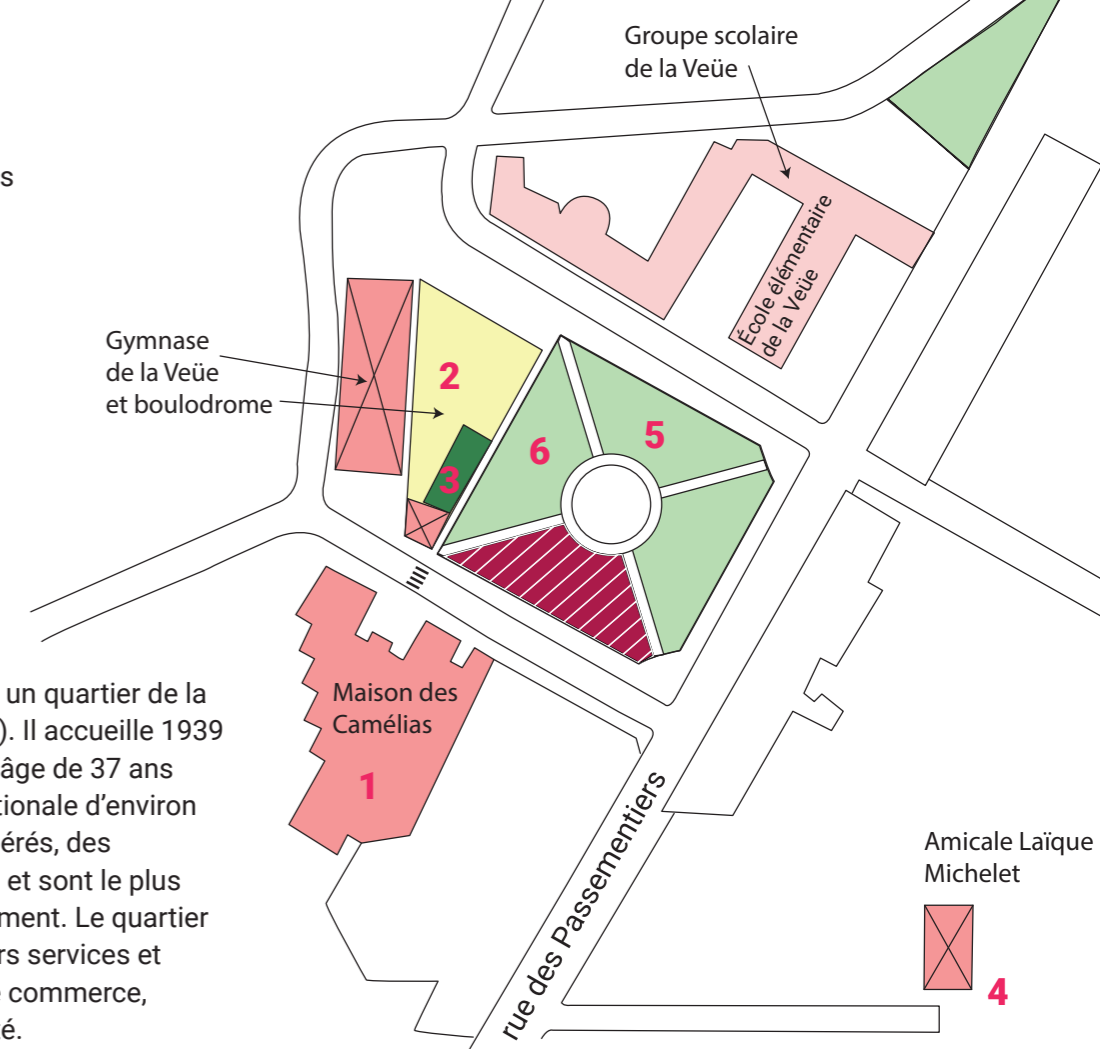
 *Le Physio-Parc de la Motte-Servolex*

 *Le Physio-Parc du parc de la Mairie
du 5ème arrondissement à Lyon*

Physio-Parc du Square Préher à Saint-Étienne



-  Physio-Parc
- 5** Aire de jeux pour enfants
- 6** Espace de pique-nique



Centre Deux-Préher est un quartier de la commune de Saint-Étienne (42). Il accueille 1939 habitants avec une moyenne d'âge de 37 ans (plus jeune que la moyenne nationale d'environ 42 ans), avec des revenus modérés, des personnes vivant plutôt seules, et sont le plus souvent locataires de leur logement. Le quartier dispose, aux alentours, de divers services et infrastructures de transport, de commerce, d'éducation, de culture, de santé.

Ancienne place de la Veüe, la place Préher se situe à l'exacte frontière des quartiers Centre Deux-Préher et Valbenoîte, rue des Passementiers. Un premier jardin y est créé en 1949, qui fera l'objet d'un réaménagement en 1998 et s'agrémentera en 2008 de son potager partagé. Le parc était à l'origine très arboré et ombragé, décrit comme « mal famé » car propice aux trafics et très fréquenté par « les jeunes ».

Suite à une nouvelle réhabilitation en 2017, il devient plus familial, avec des jeux pour enfants, des tables de pique-nique... Pour les personnes âgées, il est également équipé d'un Physio-Parc. Ce réaménagement est à situer dans le cadre plus large d'une concertation globale sur le quartier, et notamment concernant les trois parcs : square Préher, stade Champagne et square du 102e régiment d'infanterie. Chacun de ces trois parcs a été pensé comme ayant une fonctionnalité dominante différente, en lien avec l'ancrage historique des lieux, soit respectivement un parc familial et intergénérationnel, un parc sportif et un parc davantage orienté vers la détente et la contemplation.

Comme en témoignent les différents acteurs du quartier, le square Préher – Valbenoîte propose des dynamiques très intéressantes avec les différentes structures qui gravitent autour du parc. La grande

proximité des écoles, du club de pétanque, de la résidence Les Camélias et la présence du potager au sein même du parc, créent des partenariats potentiels qui facilitent une appropriation collective du parc dans son ensemble, et peut déboucher sur des usages enrichis du Physio-Parc dans l'avenir.

Ainsi, des initiatives sont en cours pour nouer des partenariats intergénérationnels autour du potager associatif, par exemple, la résidence seniors et le centre social. Dans cette logique, l'Amicale Laïque nous a fait part de sa volonté de faire vivre le lieu, en participant potentiellement à son animation, pour le faire connaître plus largement aux habitants du quartier, et favoriser ainsi l'appropriation et le respect vis-à-vis des lieux.

Le parc se situe en effet au centre du quartier. Les habitants s'y réunissent annuellement pour la fête de quartier, et cela pourrait donner lieu à des projets qui mettent en valeur le Physio-Parc.

L'Amicale Laïque souligne également qu'il existe un sentiment d'attachement et d'appartenance très fort au quartier par les jeunes. Ils avaient énormément investi le parc avant son réaménagement, le parti pris de créer des équipements pour les personnes âgées peut être perçu sur ce quartier comme une volonté de mise à l'écart. Pour nos interlocuteurs, il serait pourtant intéressant de creuser le lien potentiel entre l'occupation de l'espace public par les jeunes et un objectif d'appropriation et de respect général et intergénérationnel du Physio-Parc.

Création du Physio-Parc de Saint-Étienne en septembre 2017.

Les équipements du Physio-Parc

Le Physio-Parc comporte 8 équipements faisant varier exercices de mobilisation du haut du corps, du bas du corps, de l'équilibre ou encore de l'adresse et la mémoire.

Date et conditions d'enquête

Observations et entretiens menés le mardi 3 septembre, le vendredi 13 septembre et le 30 septembre 2019.

Temps ensoleillé, observations et entretiens effectués avant et après la sortie de l'école.

Les structures et les personnes rencontrées sur le quartier

- Des habitants de tous âges présents au square Préher lors d'observations / courts entretiens
- Des agents de nettoyage du square

1 La résidence Les Camélias (un groupe de résidents et une animatrice, dans la résidence puis in-situ au Physio-Parc)

2 Le club de pétanque (les boulistes présents lors d'un mercredi après-midi d'observation)

3 Le potager Préher – Le passe jardin (une membre active)

4 L'Amicale Laïque Michelet

- M. Vincent Juge (animateur sportif de la Ville, hebdomadairement au Physio-Parc)

- L'association Gymnastique Volontaire (participantes et animatrice lors d'un cours au Physio-Parc)

Qui l'utilise et comment ?

Les personnes utilisant le Physio-Parc du Square Préher sont en très grande majorité des habitants du quartier. Certains, à la marge, peuvent venir d'un autre quartier de la ville, par exemple Saint-Roch, dans le cadre d'une animation en particulier. Nos observations nous ont permis d'identifier différents cas d'usage :

• **Des parents (principalement des mères) avec leurs enfants à la sortie de l'école.** Le réaménagement du parc avec des espaces de jeux et des tables de pique-nique en fait un lieu privilégié de jeux et de goûter pour les enfants après l'école.

Les mères s'y donnent rendez-vous pendant les heures d'école, pour se rencontrer, discuter... Les équipements du Physio-Parc deviennent alors des éléments de mobilier urbain utilisés comme des bancs car relativement ombragés.

« C'est notre jardin ici, on vient tous les jours puisque l'école est en face. On aime ce quartier, notre quartier. Il y a tout à proximité, on peut tout faire à pied. Ce parc c'est notre lieu de rendez-vous, c'est comme ça depuis toujours. »

« Les gens avaient besoin d'un lieu où se retrouver comme à la maison, surtout les mamans qui s'y réunissent beaucoup. »

Les enfants se saisissent quant à eux des agrès comme de supports de jeux. Ils alternent utilisation « classique » des équipements, comme pour le pédalier, et détournement d'usages, par exemple pour faire « cochon pendu » ou autres jeux enfantins grâce au support des barres. Les enfants seraient même, selon beaucoup de personnes interrogées, le public le plus présent sur le Physio-Parc. Cet « envahissement » de l'espace par les enfants à la sortie de l'école clive les opinions des personnes âgées qui peuvent apprécier la vie, la gaieté de cette fréquentation ou, au contraire, délaissé le jardin à ces heures à cause du bruit et de l'animation. Les parents peuvent alors surveiller leurs enfants en discutant, parfois debout ou assis sur des bancs ou encore sur les sièges des équipements. Pour autant, ils n'utilisent que très rarement les équipements eux-mêmes.

« L'école envahit le parc. »

« Après je ne vois pas trop de petits vieux sur les installations, plutôt des enfants. »

« Le parc s'est amélioré, avant ça vivait sur soi. Là c'est plus ouvert, ça apporte de la modernité. Et puis je n'aurais pas parié sur le gazon artificiel mais c'est très clean ! »

Pour certains, le fait que les enfants jouent sur les équipements du Physio-Parc s'explique par le peu d'attractivité de l'espace de jeux destiné aux enfants, en particulier pour les enfants qui ne sont pas en très bas âge.

« J'ai surtout vu beaucoup d'enfants dessus. En même temps, ils n'ont pas beaucoup de jeux ici. Il y a des jeux mais plutôt destinés aux petits, ce n'est pas fait pour eux. Et puis avec les barrières en bois, ils ne peuvent pas jouer au ballon. »

• Dans la même catégorie d'utilisation, **des grands-parents accompagnés de leurs petits-enfants** fréquentent le Physio-Parc. Ils amènent les petits jouer au parc et ceux-ci sont attirés par les agrès. Les grands-parents utilisent très peu les équipements eux-mêmes dans ce cadre.



Petite pause pédalier pour la petite-fille pendant que la mère préfère le banc ombragé



« J'ai surtout vu beaucoup d'enfants dessus. En même temps, ils n'ont pas beaucoup de jeux ici. Il y a des jeux mais plutôt destinés aux petits, ce n'est pas fait pour eux. Et puis avec les barrières en bois, ils ne peuvent pas jouer au ballon. »

• **Des personnes âgées du quartier** (ou anciennement du quartier et qui habitent dans un quartier proche), autonomes, fréquentent très régulièrement, voire quotidiennement le parc. Une promenade au parc constitue pour beaucoup une sortie rituelle, un moment dédié de la journée. Ces personnes aiment marcher dans le parc, s'asseoir sur un banc, éventuellement discuter avec des personnes qui passent, regarder passer les gens, jouer les enfants, etc.

Une grande majorité d'entre elles n'envisagent pas d'utiliser ces équipements pour diverses raisons : méconnaissance, problèmes de santé perçus comme contre-indiqués, représentation du sport éloignée des personnes âgées ... (ces éléments seront développés dans la partie analyse car communs aux trois différents sites étudiés).

« Le sport, non merci : pas à mon âge, j'ai peur de me coincer, c'est pour les jeunes, pas les personnes âgées. »

« Je suis restée 2 mois sans sortir de chez moi après une chute, c'est ma première sortie aujourd'hui, je ne vais pas essayer ça. J'ai remarqué qu'ils les avaient installés ces équipements mais je ne suis jamais allée voir. Je n'ai pas la curiosité. »

Certaines personnes ont cependant déjà testé les équipements mais peu s'en servent beaucoup car le niveau de difficulté est fréquemment jugé trop faible. Bon nombre de personnes âgées, en revanche, viennent s'asseoir sur ou près des équipements en fonction de l'ombre, pour discuter ensemble ou simplement profiter du parc.

« C'est pour les personnes très âgées ou même handicapées, c'est trop facile, j'ai tout essayé. »

D'autres encore expliquent qu'il pourrait être tentant d'utiliser ces équipements mais avec la condition préalable d'intégrer cet exercice physique dans un moment ludique et convivial. L'idée de faire seul des exercices au parc sur un agrès ne semble pas suffisamment attirante pour se lancer là où un accompagnement pourrait être plus incitatif.

« Après c'est vrai que tout seul c'est chiant. Alors que là on le ferait ensemble, on rigolerait tout l'après-midi. »

« Je ne me vois pas pédaler longtemps à part avec quelqu'un, alors là oui : en discutant. »

• Le parc jouxte la résidence autonomie Les Camélias. **Les résidentes de cette maison** (nous n'avons pas rencontré de résidents) fréquentent régulièrement le parc, bien que

nombre d'entre elles ait réduit leurs sorties suite à une chute ou autre accident. Dans le cadre des animations hebdomadaires du Physio-Parc par Vincent Juge, animateur sportif de la Ville, certaines résidentes (entre 1 et 11) utilisent le Physio-Parc sur le modèle d'une activité de groupe. Quelques résidentes se sont familiarisées avec les équipements et les utilisent par elles-mêmes dans le but de se maintenir en forme, de faire une activité physique complémentaire à la marche (quotidiennement ou occasionnellement). De nombreuses résidentes en revanche n'étendent pas leur utilisation des équipements au-delà des animations et privilégient une promenade simple au parc en l'absence de l'animateur. L'une des participantes des cours hebdomadaires s'est blessée au thorax en glissant sur une barre ce qui a pu participer à la peur générale d'utiliser ces équipements perçus comme dangereux, en particulier en autonomie.

« Je vais faire du pédalage une fois par semaine, toute seule. »

« D'abord je me promène et après j'utilise les appareils, ou alors l'inverse, je fais un peu d'exercice et je marche après, ça dépend. »

« Je suis allée sur les appareils lors de l'inauguration, après je n'y suis pas revenue. Je ne me sentais pas assez en forme, mais quand je les ai essayés j'ai trouvé ça super. »

« Je reconnais que je ne suis pas vaillante, mais je devrais venir plus souvent, c'est bien ça fait travailler. »

« Je me suis blessée alors pas question que je remonte dessus ! »

• Enfin, **des participantes du cours Equilibre et Mémoire**, mené par l'association Gymnastique Volontaire, utilisent activement le Physio-Parc. Lorsque le temps s'y prête, les ateliers peuvent en effet s'y dérouler. Nous avons pu assister à un atelier d'une douzaine de participantes qui tournaient sur les différents agrès, avant de faire des tours de parc sur les consignes d'une animatrice de l'association. Les participantes apprécient tout particulièrement le fait de venir en groupe et d'avoir un cours encadré par une animatrice qu'elles connaissent et qui peut adapter les exercices à leurs capacités physiques de manière individualisée.

« C'est très bien, je ne viendrais pas toute seule mais avec une compagnie c'est bon ! »

« C'est bien de faire de la gym dehors quand il fait beau ! Les autres ateliers sont à l'intérieur. Au moins à 2 en tous cas, parce que toute seule ça ne serait pas marrant. »

« Je vais changer d'équipement, je les teste un peu tous, maintenant je vais me mettre sur la plateforme. »

« Je fais trois cours de gym dans la semaine, dont celui-ci de gym volontaire, alors non, je ne vais pas en plus toute seule sur le Physio-Parc pendant la semaine. »



Test du Physio-Parc par un couple enthousiasmé par le concept mais jugeant le niveau de difficulté trop faible pour leur propre forme physique



Des participantes du cours Equilibre et mémoire en plein effort, accompagnées de leur animatrice et de Vincent Juge

L'usage des installations

Facilité d'utilisation et de compréhension

Toutes les personnes ayant testé les équipements du Physio-Parc **sont unanimes sur leur facilité d'utilisation**. Elles comprennent très facilement comment ils s'utilisent et en perçoivent spontanément les bénéfices, même sans avoir suivi un cours ou assisté à une animation sur le sujet.

Le seul bémol à cette facilité de compréhension et d'utilisation concerne l'installation composée de pylônes à contourner et encadrée de deux barres d'appui. Beaucoup de personnes ne comprennent pas ce qu'il faut faire et jugent cet agrès inutile.

« Là, la consigne.... Je ne vois pas trop, je me sens un peu comme Champollion, on dirait de la déco ! »

« Qu'est-ce que c'est que ces obus ? Je ne comprends pas le panneau. On dirait de la déco ou des hiéroglyphes... C'est comme un Agility Club, comme pour les chiens ? Pour eux c'est pour leur assouplir la colonne vertébrale. Sur le plan physique je n'ai pas l'impression que ça apporte grand-chose, c'est une erreur. »

Signalétique

L'incompréhension des personnes rencontrées vis-à-vis de cet équipement est liée pour partie **aux panneaux explicatifs** positionnés devant les équipements. L'action à faire pour utiliser l'agrès est représentée par un schéma que les personnes âgées en particulier semblent avoir du mal à comprendre.

Les bénéfices ne sont pas exposés sur les panneaux, ni sur un panneau plus général. S'il semble évident que le pédalier sert par exemple à se muscler le bas du corps, il n'est pas spécifié quels muscles en particulier, ni les bienfaits à retirer du travail de ce muscle. Pour les installations les moins familières telle que celle évoquée ci-dessus, les utilisateurs ne comprennent donc pas toujours que cela fait travailler l'équilibre ou la mobilité fine.

Enfin, **la position n'est pas indiquée sur les panneaux**, ce qui questionne certaines personnes sur la bonne position à adopter notamment pour le dos, dans le but de ne pas faire de faux mouvements, ou d'optimiser l'exercice. Ainsi, le pédalier sollicite différentes parties de la jambe selon la position du pied, et cette information n'est pas accessible sans cours ou animation.

Intensité de l'effort

Pour beaucoup, les équipements sont jugés **d'intensité trop faible**. Les personnes rencontrées, notamment les personnes âgées autonomes fréquentant seules le Physio-Parc, expliquent trouver ça « trop facile », « trop mou ».

« C'est un peu mou, on va voir si l'autre est plus dur parce que là c'est trop facile. »

« C'est léger comme exercice, on ne peut pas forcer plus, c'est trop facile. »

D'autres personnes en revanche, de la résidence des Camélias ou du cours Equilibre et Mémoire, **trouvent satisfaction dans le niveau d'intensité modérée demandé**. Elles considèrent alors que l'effort est adapté à leurs besoins, pour s'entretenir sans trop forcer.

« Ça dérouille ! Au début ce n'est pas évident et puis ensuite on se chauffe. »

« Moi ces cours ça m'est indispensable. Quand je me suis cassée la cheville, je m'en suis rendue compte : heureusement que j'avais fait du sport avant, je n'aurais pas récupéré comme ça sinon. »

Ergonomie des installations

En termes de fonctionnement strict, les interviews ont fait émerger peu de retours sur des problèmes liés aux agrès.

Le pédalier est celui qui obtient le plus de réactions de la part des utilisateurs qui ont peur de tomber, de se faire mal avec les pédales qui ripent ou qui glissent. Cela s'explique aussi car c'est l'installation la plus utilisée.



Des panneaux qui n'indiquent pas les bénéfices de ces équipements.



Une consigne schématique qui peut paraître difficile à interpréter.



« J'ai du mal avec le vélo, c'est trop éloigné, j'ai mal aux jambes, j'ai mal au dos, j'ai mal partout et je glisse ! Il faut dire que j'ai les jambes courtes. »

« Et si on a de petites pattes ? Et si on est trop grand ? C'est trop rigide comme structure. »

Des pédaliers plébiscités mais dont les usagers se plaignent pour leur manque d'adaptabilité.

Le fait que les installations soient « pour tous » implique sur le site qu'elles ne sont pas adaptées à la taille et à la morphologie de chacun, ce qui peut notamment déranger les personnes de petite taille, qui ont du mal avec les pédaliers.

Les cours encadrés par des animateurs spécialisés dans le sport permettent une approche de psychomotricité qui tempère ces problèmes, dans la mesure où les intervenants peuvent conseiller les utilisateurs en fonction de leur taille, de leur état de santé et de leurs envies.

« J'ai du mal avec le vélo, c'est trop éloigné, j'ai mal aux jambes, j'ai mal au dos, j'ai mal partout et je glisse ! Il faut dire que j'ai les jambes courtes. »

« Et si on a de petites pattes ? Et si on est trop grand ? C'est trop rigide comme structure. »

Entretien du physio-Parc

Le Physio-Parc est dans l'ensemble jugé bien entretenu.

Le gazon est en particulier plébiscité pour son bon état et l'aspect esthétique agréable qu'il procure.

Il semble toutefois fréquent que les pédaliers aient **une pédale cassée**, ce qui déplaît aux personnes interrogées.

Les toiles surtout, destinées à ombrager le Physio-Parc, sont décriées. Elles ne fournissent pas une ombre suffisante et elles sont très fréquemment dégradées : brûlures de cigarettes, toiles « hamacs » ...

Globalement, toutes les personnes fréquentant le parc témoignent d'une très grande importance accordée à **l'entretien du parc**, et d'une forte crainte qu'il soit dégradé.

« Les équipements, la pelouse, c'est super, les bâches aussi mais j'espère que cela va rester comme ça. Il faut faire la maintenance de tout ça, quel financement pour la maintenance ? »

Appréciation des installations

Globalement les installations sont appréciées par les personnes qui les utilisent ou qui ont eu l'occasion de les tester avec nous pour l'étude. Quasiment tout le monde déclare une préférence pour le pédalier, nommé « vélo » la plupart du temps.

Les utilisateurs apprécient cependant qu'il y ait une variété d'équipements, notamment dans le contexte d'un cours où il semble agréable de tourner sur les différents équipements de manière complète.

La table d'échecs fait beaucoup réagir les résidentes des Camélias qui identifient une possibilité de jouer à la belote à cet emplacement, grâce à la disposition des sièges.



L'installation pour lancer des balles est quant à elle très peu utilisée, même si elle peut intriguer. Tout comme la table d'échecs, elle demande du matériel à avoir avec soi ce qui rend délicate son utilisation hors cours, mais ces deux équipements sont associés à une dimension ludique et partagée du parc qui plaît car elle est intimement associée au lien social.



« Ça me rappelle le vélo de mon enfance »

« Les balles et les échecs c'est des bonnes idées, c'est ludique ! Mais il faut avoir son matériel avec soi. Mais pour moi c'est ça le but d'un parc : s'amuser, échanger avec des gens. »

En résumé

les plus

La localisation du Physio-Parc dans un square central dans le quartier le situe dans une position propice à un usage très intergénérationnel : grande proximité des écoles comme des résidences seniors

Des dynamiques de quartier très intéressantes créées ou à créer autour du Parc : potager en lien avec l'école et la maison des Camélias, fête de quartier sur le parc, association de boules, investissement potentiel de l'Amicale Laique...

Un réaménagement global réfléchi qui attribue un rôle spécifique et complémentaire aux différents parcs du quartier

Un réagencement du square et du mobilier urbain qui change les usages plus généraux du parc : plus ouvert, plus lumineux, plus familial et moins « coupe-gorge »

L'animation hebdomadaire du parc par un animateur de la Ville, ouverte à tous

L'appropriation du Physio-Parc par des associations comme Gymnastique Volontaire, qui font vivre l'espace et font connaître et tester le Physio-Parc par des exercices adaptés

Des équipements pensés en duo et en quatuor pour créer du lien entre les utilisateurs, pour favoriser le lien social au moins autant que l'exercice physique

« Maintenant c'est beaucoup plus propre et puis on voit des familles dans le parc jusqu'à 21h30 maintenant. »

« Ça a été pensé pour que les seniors soient tranquilles, loin du bruit. Et en réunion avec le Conseil de Quartier il y a aussi eu une réflexion sur le fait qu'il y ait cette table d'échecs avec les sièges qui se font face. Parce que les personnes âgées sont toujours alignées sur les bancs, sans pouvoir se regarder ou vraiment se parler ! »

les moins

Une méconnaissance du Physio-Parc, dont les habitants ignorent l'existence, les bénéfices et à qui il est destiné

Un maillage peu voire pas coordonné entre la Ville, les associations et les acteurs de santé sur le quartier

Un niveau d'intensité de l'effort des équipements peu en adéquation avec les seniors autonomes

Le manque d'ombre sur le parc pousse les personnes âgées à le désertier en été et beaucoup de personnes expliquent regretter l'aspect « vrai parc », « nature » qu'il y avait avant le réaménagement.

« On manque d'ombre, il n'y a plus de place pour nous, tout se dégrade. Avant il y avait des arbres, des sentiers, des chemins, des feuilles... c'était un « vrai parc. »

Physio-Parc du parc de la Mairie du 5^e à Lyon



Création du Physio-Parc du parc de la Mairie du 5^e arrondissement de Lyon en juillet 2014

Les équipements du Physio-Parc

Le Physio-Parc comporte 9 agrès faisant varier exercices de mobilisation du haut du corps et du bas du corps.

Date et conditions d'enquête

Observations et entretiens menés le mardi 3 septembre, le vendredi 13 septembre et le 30 septembre 2019.

Temps ensoleillé, observations et entretiens effectués avant et après la sortie de l'école.

Les structures et les personnes rencontrées sur le quartier


• Diverses personnes fréquentant le Parc de la Mairie : mères avec leurs enfants, personnes âgées, passants... lors d'observations et de courts entretiens

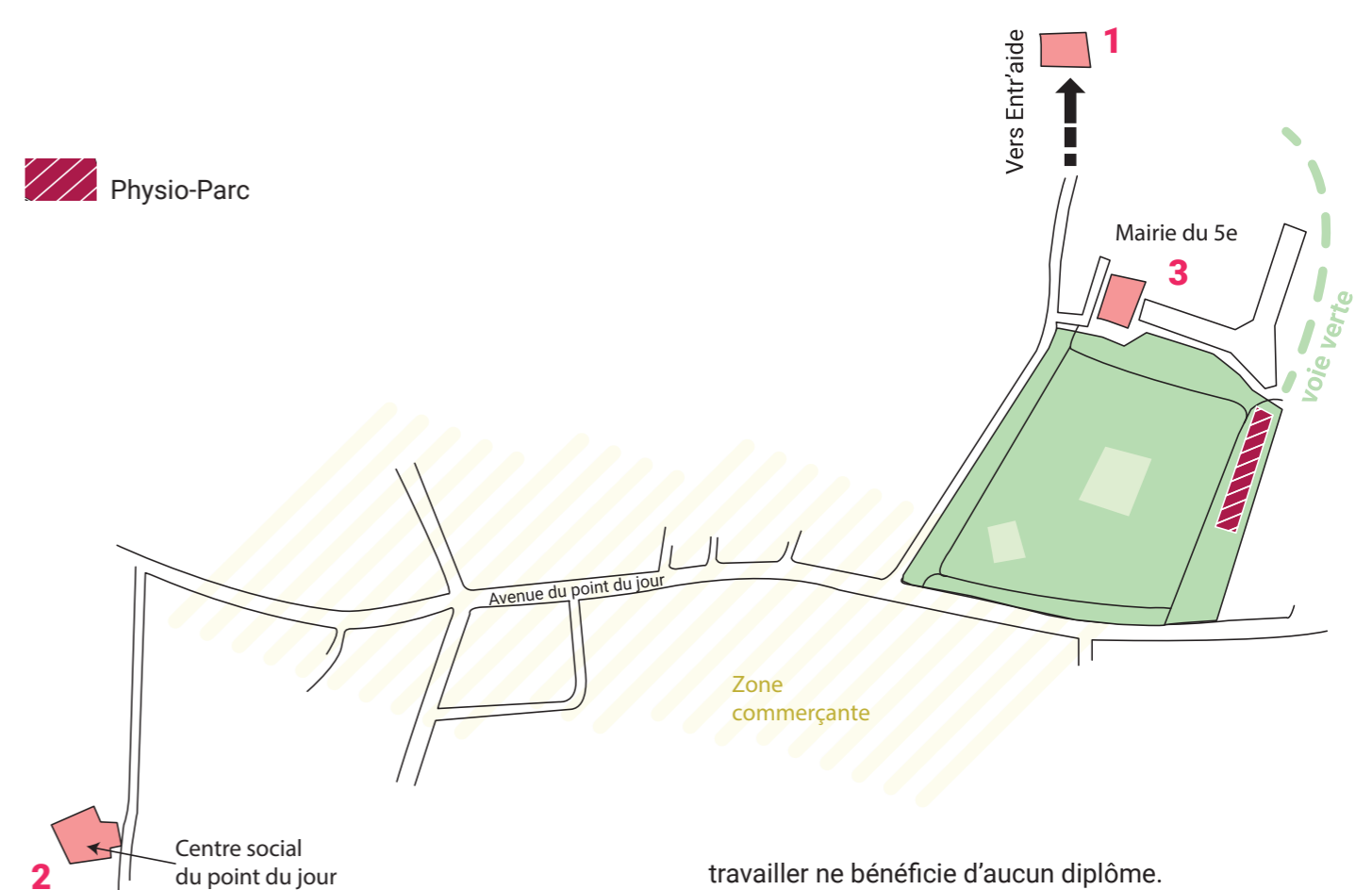
1 L'association Entr'Aide, une association soutenue par la Mairie du 5^e arrondissement qui « favorise l'autonomie et le maintien à domicile des seniors, qui promeut le lien social et intergénérationnel » avec notamment des activités et des aides diverses (cours, administration, etc.) (président et un groupe de membres de l'association réunis dans le cadre de la préparation d'une animation pour la Semaine Bleue)

2 Le centre socio-culturel du Point-du-Jour (animatrice en développement social / seniors et psychomotricienne)

• Mme Bassi Monique, adjointe aux personnes âgées et lien intergénérationnel

3 Personnel d'accueil de la Mairie

 Physio-Parc



Dans le 5^e arrondissement de Lyon, le quartier Point-du-Jour abrite 2191 habitants disposant majoritairement de revenus confortables, vivant seuls, en étant propriétaires de leur logement. On trouve, aux alentours, divers services et infrastructures de transport, de commerce, d'éducation, de culture, de santé. Point-du-Jour présente les aspects d'un quartier vert, avec une fonction principalement résidentielle. 40% des habitants ont plus de 65 ans, et le quartier regroupe beaucoup d'associations, d'animations et d'infrastructures adaptées aux seniors.

Le parc de la Mairie est un parc de 23630 m², relié par une passerelle et une voie verte à Champvert. Trait d'union entre Point-du-Jour et l'avenue Barthélémy Buyer, ce parc est très spacieux, bien entretenu et arboré, mais aussi très bien équipé. Il regroupe des aires de repos avec bancs, transats, etc., des équipements de fitness, deux aires de jeux pour enfants et le Physio-Parc en question dans la présente étude depuis 2014.

Ce parc fait la jonction entre Point-du-Jour et le Quartier Politique de la Ville Sœur Janin, dont les habitants constituent une population beaucoup plus jeune, familiale et essentiellement logée dans le parc social. Les difficultés sociales et économiques sont persistantes, avec une forte précarité des ménages. Le quartier Sœur Janin a aussi une fonction d'accueil pour les familles immigrées. La mixité sociale y est faible et près de la moitié de la population en âge de

travailler ne bénéficie d'aucun diplôme. Le centre socio-culturel du Point-du-Jour compte plus de 550 adhérents de plus de 65 ans. Dans ce quartier où les seniors sont surreprésentés, le centre social a développé une offre de loisirs très large pour les personnes âgées, dont un certain nombre en rapport avec la santé (randonnées, prévention des chutes, atelier mémoire, etc.). A la croisée entre l'animation et le travail social, le centre socio-culturel a de plus reçu une subvention de la CARSAT pour 5 ans afin de développer un projet social autour des seniors. Dans ce cadre, une psychomotricienne a été embauchée afin de mieux diagnostiquer les personnes âgées isolées et de favoriser leur accès au lien social en testant des formes de communications diverses et individualisées.

L'animatrice en charge des seniors est également à l'initiative d'un « collectif seniors » pour mettre tous les acteurs en charge des seniors dans le quartier autour d'une même table, et favoriser ainsi des synergies : EHPAD, résidences autonomie, bailleurs Métropole, bibliothèque, centre sociaux, MDMS, Mairie, Entr'aide, Les petits frères des pauvres, etc.

« Ce qui est bien avec ce collectif c'est que chaque structure ne touche pas les mêmes personnes et qu'en créant des liens entre nous on est ensuite capable de mieux les orienter selon leurs besoins. Cela permet également de faire ressortir des problématiques de quartier. »

Responsable seniors du Centre social du Point du Jour

Qui l'utilise et comment ?

• **Des personnes âgées du quartier en autonomie** qui viennent seules, très régulièrement voire quotidiennement au Physio-Parc. Le parc s'impose comme un lieu très investi par les personnes âgées du quartier, qui disent venir tous les jours ou tous les deux jours au parc. Beaucoup expliquent passer à la Mairie chercher journaux ou prospectus, se promener dans le parc ou s'asseoir sur les bancs.

Dans ce cadre, certaines personnes âgées se limitent à cet usage du parc et n'envisagent pas d'utiliser le Physio-Parc

« Ces parcours santé, on voit bien ce que c'est mais personnellement je ne l'ai jamais utilisé. »

« J'ai un parc juste derrière chez moi, donc je n'y vais pas. »

D'autres personnes âgées utilisent le Physio-Parc quotidiennement pour se tenir en forme, elles ont l'habitude de commencer ou de finir leur passage au parc par certains exercices, notamment sur le pédalier. Ce public est décrit comme relativement peu nombreux, mais il semble s'agir d'un public d'habitues, très fidèle et qui se connaît au moins de vue et aime utiliser le Physio-Parc pour bouger en douceur.

« Il y a quelques années je venais ici pour courir. Maintenant c'est plutôt pour voir des gens, des enfants... je viens passer un moment et ma femme me rejoint parfois. Là je l'attends. Et j'utilise un peu les équipements, c'est bien pour faire bouger les muscles. »

« Je viens ici tous les matins et je fais 10 tours de parc. J'utilise après les équipements, ils sont tous bien. Ça me repose après la marche, ça repose les muscles. Ou avant la marche, comme un petit échauffement. »

Certains d'entre eux avaient l'habitude d'aller dans d'autres parcs comme celui de Sainte-Foy, utiliser des équipements de difficultés plus fortes, mais à la suite d'un accident ou d'une baisse de forme, ils utilisent maintenant le Physio-Parc.

« Avant j'allais au parc de Sainte-Foy, c'était bien parce que les équipements sont plus

perfectionnés, ils font plus forcer (haltères, rameur...) Ici c'est trop facile, mais au moins ça décontracte. Mais maintenant je ne peux plus conduire à cause de ma vue après mon AVC. Donc je viens ici même si je préfère les équipements de sport de l'autre parc. »

« Je fais du vélo chez moi et de la marche à pied, avant j'utilisais les équipements sportifs d'autres parcs mais maintenant j'y vais mollo. »

D'autres enfin font des tours de parc et utilisent les agrès en fin de parcours comme des supports pour s'étirer, pour détendre leurs muscles en douceur.

« Je viens tous les jours, le matin. Je passe d'abord à la mairie chercher les journaux (un truc de vieux ça) et puis ensuite je viens faire du pédalo des jambes, et parfois celui des bras. C'est bien pour garder la forme et rester dans le parc un moment, maintenant que je ne peux plus courir. »

« Je viens tous les matins faire une promenade pour me tenir en forme, depuis une dizaine d'années. Et comme il y a ces équipements je fais aussi des mouvements avec les vélos. »

• **Des parents et grands-parents avec leurs enfants et petits-enfants** utilisent le Physio-Parc occasionnellement. Ils vont préférentiellement sur les jeux pour enfants, et en particulier sur l'araignée, appréciée des enfants comme des parents car les bancs qui entourent ce jeu créent un environnement à la fois sécurisé et convivial. Il arrive cependant que les enfants aillent jouer et/ou tester rapidement les agrès du Physio-Parc, auquel cas les adultes les accompagnant les surveillent comme sur des jeux pour enfants, sans *a priori* prendre part au test des équipements.

« Je viens ici deux fois par semaine pour les enfants. C'est très bien même si ça manque un peu de jeux pour les plus petits. Mes filles aiment bien les équipements, et aussi les trucs de muscu de l'autre côté, elles jouent dessus parfois. »

« C'est plus des équipements pour personnes âgées non ? Parfois il y a des jeunes mais ils ne restent pas longtemps, c'est surtout pour s'amuser. »



Un senior du quartier dans son exercice quotidien : le pédalier



Deux aires de jeux pour enfants très appréciées au centre du Parc de la Mairie

La semaine bleue ?

« moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées. » Cet événement donne l'occasion aux associations de mettre en place des animations intergénérationnelles.

L'usage des installations ?

Facilité d'utilisation et de compréhension

Tous les utilisateurs rencontrés semblent trouver intuitif l'utilisation des différents agrès.

Ils utilisent très majoritairement le pédalier, et parfois les deux roues pour les bras.

Signalétique

Il n'y a pas d'explications écrites sur le fonctionnement des équipements ou sur les bénéfices des exercices.

Aucune personne interviewée ne s'exprime sur ce manque, ce qui peut s'expliquer par leur grande habitude et la familiarité de ces équipements.

Intensité de l'effort

Certaines personnes évoquent leur regret que **les équipements soient de difficulté si modérée**. Elles considèrent que les exercices sont trop faciles. Une personne explique ainsi qu'elle préférerait avoir accès à des équipements un peu plus sportifs, mais elle vient au Physio-Parc situé à proximité de son domicile, faute de pouvoir prendre sa voiture pour un autre parc où la difficulté des équipements lui conviendrait mieux.

« C'est bien ces équipements, mais pas assez sportif. »

D'autres personnes **apprécient en revanche l'effort modéré à fournir**. C'est cette faible difficulté qui les motive à utiliser les équipements : elles ne peuvent pas forcer plus du fait qu'elles utilisent Physio-Parc comme un échauffement avant de marcher ou de courir autour du parc.

« On y va doucement à 80 ans, on ne peut pas faire de miracle ! »

« Ça décontracte, vous ne forcez pas trop avec ça. »

Entretien du physio-Parc

Le parc est globalement décrit dans son ensemble **comme très calme**, bien entretenu et agréable pour tous les âges et publics.

« Le parc est bien, calme et entretenu, on y est très bien pour rester un moment. »

« Je viens ici deux fois par jour pour promener le chien, bavarder, c'est sympa. Ça fait 60 ans que je dois venir dans ce parc ! Il est bien entretenu, propre, il y a des fleurs, les gens sont soigneux... c'est un bon lieu de rencontres. »

Le Physio-Parc lui-même **ne semble pas faire l'objet de dégradation**

Le pédalier est le seul des équipements qui fait l'objet de remarques, peut-être du fait de son utilisation plus importante que les autres agrès. En effet, il semblerait que la pédale est fréquemment cassée et qu'il manque de la graisse.

« Il manque de la graisse ! J'entends le vélo qui couine dès que je passe, je vais en amener moi-même un de ces jours ! »

« La pédale du vélo est souvent cassée. »

L'employée rencontrée à l'accueil de la Mairie explique que les personnes âgées du quartier viennent fréquemment exposer le besoin d'un entretien ou du remplacement d'une pièce lorsqu'il y a une réparation à faire sur le Physio-Parc, du fait de la grande proximité de la Mairie qui est en charge de ces questions. Cette importance de l'entretien amène certaines personnes à envisager d'apporter elles-mêmes de la graisse ou à retourner à la Mairie si les réparations ne sont pas faites assez vite, signe de l'intérêt porté au bon fonctionnement du Physio-Parc.

En résumé

les plus

La localisation du Physio-Parc au parc de la Mairie, très apprécié des habitants du quartier, poumon vert, étendu et adapté à toutes les générations, qui constitue un trait d'union entre deux quartiers très contrastés

L'emplacement du Physio-Parc au sein de ce parc : dans un espace ombragé et tranquille, en bordure de parc. Les personnes âgées peuvent se retrouver dans cette partie tranquille, sans être directement en contact continu avec les enfants tout en bénéficiant d'une vue plus large permettant de ne pas se sentir en retrait

L'appropriation du Physio-Parc par des usagers réguliers, qui ont pris l'habitude d'y venir tous les jours, dans le but de faire de l'exercice, de se tenir en forme tout en se promenant et satisfaisant des besoins en lien social, par l'intermédiaire de liens dits « faibles », très bénéfiques lorsqu'ils sont réguliers

L'autonomie des utilisateurs du Physio-Parc qui adaptent d'eux-mêmes leurs usages à leurs besoins en fonction de leur état physique : de l'exercice en soi à l'échauffement avant ou après l'effort

Des opportunités en devenir pour le Physio-Parc via un collectif d'acteurs en lien avec les personnes âgées au Point du Jour : intégration potentielle du Physio-Parc aux parcours de randonnées douces, aux ateliers de prévention anti-chutes, aux actions de cohésion sociale mises en place par les associations et le centre social, etc.

Des partenariats à développer comme par exemple avec l'application « enform@Lyon », qui propose des boucles de balades dans Lyon selon différents niveaux sportifs et qui ajoute une dimension touristique au parcours.

« Ça serait hyper bien d'inclure le Physio-Parc dans des boucles adaptées. Ils sont en train de créer de nouvelles boucles qui utilisent justement les équipements urbains pour réaliser des exercices sportifs. »

les moins

Un Physio-Parc peu vivant, qui n'est pas ou plus investi par la Ville pour des animations, des cours, etc.

La méconnaissance du Physio-Parc par les associations les plus directement concernées (comme le Centre socio-culturel)

Une sous-utilisation du Physio-Parc dans des événements où il pourrait être très adapté telle que la Semaine Bleue

« J'identifie l'endroit mais je ne pensais pas du tout que c'était destiné à ce public. »

« C'est fou qu'on ne soit pas au courant, on pourrait imaginer des animations à moindre frais, pour la semaine bleue par exemple. »

« De manière générale, ça serait bien de faire connaître ces équipements, mais c'est à la Mairie de se saisir de ça. »

Physio-Parc du parc de la Motte-Servolex



Création du Physio-Parc de la Motte-Servolex début septembre 2019 (15 jours avant l'enquête).

Les équipements du Physio-Parc


Le Physio-Parc comporte 7 agrès faisant varier exercices de mobilisation du haut du corps, du bas du corps, de l'équilibre ou encore de l'adresse et la mémoire.

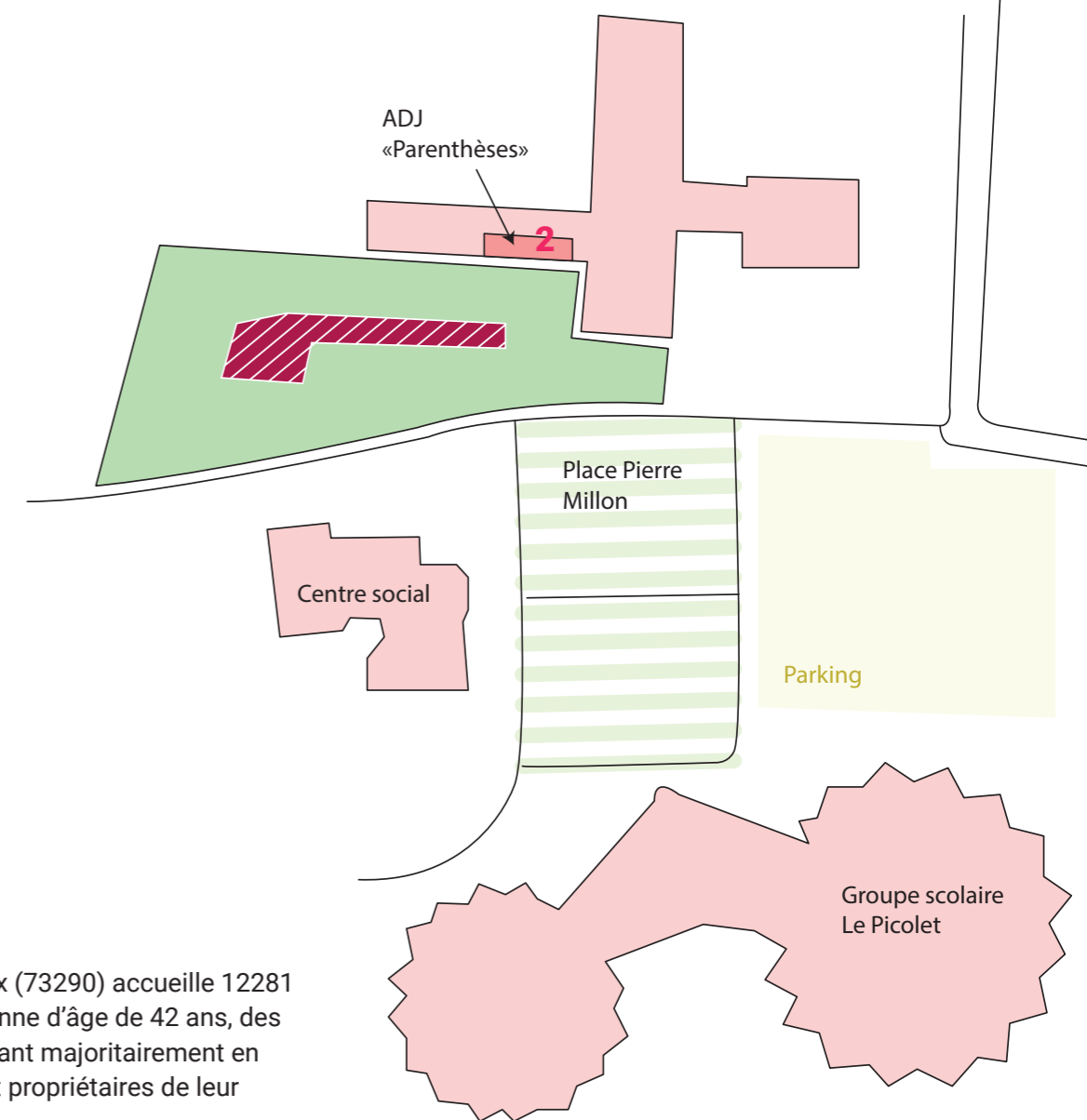
Date et conditions d'enquête

La journée d'enquête a été réalisée le 18 septembre 2019.

Les structures et les personnes rencontrées sur le quartier

- Richard Deléglise, Responsable bureau d'études des services de la Ville
 - Le conseil des sages de La Motte-Servolex : Le Conseil Municipal du 23 septembre 2008 a créé le Conseil des Sages sur proposition de l'équipe municipale aujourd'hui renouvelée. Cette instance associe le regard et l'expérience des personnes retraitées aux dossiers de la vie locale.
 - Une résidente de la résidence intergénérationnelle (La Pastorale)
 - Yannick Guichard, créateur des Physio-Parcs
 - Des habitants de la Motte-Servolex
- 1** L'association « Parenthèses », accueil de jour qui accompagne les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs : deux animatrices de l'association et 5 personnes âgées accompagnées atteintes de la maladie d'Alzheimer.
- BUDDO Attitude : Ecole d'arts martiaux : Karaté-do, Self-défense, Tai Ji Quan, Yang Sheng, Qi Gong en France, Savoie Rhône Alpes.
 - Service d'éducation spéciale et de soins à domicile (SESSAD) « Les Mésanges » qui accueille et prend en charge le développement et l'éveil d'enfants atteints de polyhandicaps lourds.

 Physio-Parc



La Motte-Servolex (73290) accueille 12281 habitants avec une moyenne d'âge de 42 ans, des revenus confortables, vivant majoritairement en famille, et principalement propriétaires de leur logement.

Le Physio-Parc est installé place Pierre Millon, légèrement excentré du cœur de ville de la Motte-Servolex. Située entre le groupe scolaire du Picolet, le parc Henri Dunant et le Centre social d'action communale », la Place Pierre Million est un endroit verdoyant, calme et résidentiel. Elle a été réaménagée en 2019, de manière concomitante avec la réhabilitation de la nouvelle résidence intergénérationnelle « La Pastorale » voisine du parc. Inaugurée en septembre 2019, cette résidence se compose de logements adaptés aux personnes à mobilité réduite (personnes handicapées, personnes âgées, etc.) et de logements familiaux. Elle abrite également l'association Parenthèses, accueil de jour destiné à l'accompagnement et à l'animation des personnes âgées atteintes de troubles cognitifs.

Le Maire de La Motte Servolex est à l'origine du Physio-Parc. Il a souhaité implanter des équipements adaptés aux personnes âgées et cela s'inscrit plus globalement dans une politique favorisant le sport et la santé dans les équipements publics puisque, par exemple, la place Pierre Millon est un des premiers espaces verts publics non-fumeur de la Savoie.

“ L'objectif premier c'était d'avoir des agrès pour les personnes âgées. Ensuite, le projet de réaménagement s'est considérablement agrandi. La volonté de faire ces agrès s'est aussi construite en lien avec le projet de la résidence intergénérationnelle. C'est vraiment une initiative portée par monsieur le maire qui voulait compenser un manque lié aux seniors sur la ville. ”

**Richard Deléglise,
Responsable bureau d'étude de la Ville**

Qui l'utilise et comment ?

Le Physio-Parc de La Motte Servolex a été inauguré début septembre 2019, 15 jours avant la journée d'enquête réalisée le 18 septembre 2019. Du fait de son implantation récente, il est difficile d'avoir suffisamment de recul sur l'utilisation des équipements. Toutefois, lors de notre venue, nous avons pu constater différents types d'usagers présents sur les installations :

• Les aides-soignantes et les bénéficiaires de l'accueil de jour « Parenthèses » :

Comme il est implanté au rez-de-chaussée de la résidence intergénérationnelle, les animatrices utilisent le Physio-Parc pour proposer des activités sportives aux personnes âgées.

Les aides-soignantes de l'accueil de jour n'ont pas été spécialement impliquées dans une forme de concertation autour de la réhabilitation de la place ou de l'implantation du Physio-Parc. Elles ont été de ce fait très positivement surprises de voir ces équipements, particulièrement adaptés aux personnes qu'elles accueillent, s'installer devant leur bâtiment. Cela leur permet de proposer une activité physique aux personnes âgées de manière régulière. Toutefois, n'ayant pas de formation particulière (psychomotricité, kinésithérapie, sportive, etc.) pour dispenser ces activités, elles tentent néanmoins d'imaginer des exercices pour chacun des bénéficiaires. Elles essaient de proposer des activités sur le Physio-Parc de manière régulière, elles déplorent cependant le manque d'ombre qui les empêche d'amener les personnes âgées sur les équipements en été ou lorsque le soleil est trop fort.

« Il n'y a pas eu de concertation sur le Physio-Parc avec les partenaires... uniquement les élus, contrairement à d'autres projets où on avait par exemple pu consulter le RAM... »

« On n'a pas eu de détail ou de formation à l'utilisation... juste le tableau à l'entrée. C'est bien parce qu'il est ludique, pas chargé, on voit bien. »

« On n'est pas formées mais on essaie de faire des exercices adaptés. On choisit les agrès en fonction de la difficulté, de la douleur... »

« La fréquentation... je ne sais pas. C'est tout nouveau encore ! Les personnes ne se sentent pas encore très concernées mais c'est récent, il y a eu l'été en plus... »

Les personnes âgées bénéficiaires de l'accueil de jour semblent pour la plupart apprécier les activités menées sur le Physio-Parc. Même les personnes les plus réticentes au départ de la séance finissent par utiliser les équipements, surtout les pédaliers, sur les conseils rassurants des aides-soignantes de Parenthèses. Il semble aussi que ces équipements soient appréciés car ils favorisent la discussion entre les personnes âgées.

« Ce qui est super c'est que c'est un moment d'échange, ils sont face à face ou côte à côte ! »

« L'autre jour c'est eux qui ont demandé, qui ont dit qu'ils avaient envie de sortir. Les deux messieurs sont allés directement sur le pédalier, c'est bien, ça crée l'échange et ça permet des ateliers à l'extérieur. On vient en groupe, ça crée une dynamique. »

• Une psychomotricienne de la SESSAD « Les Mésanges »

Rencontrée sur le Physio-Parc le jour de l'enquête, la psychomotricienne raconte avoir découvert les équipements le jour de l'enquête, lors d'une sortie quotidienne avec les jeunes handicapés dont elle s'occupe. Elle utilise d'habitude des jeux pour enfants dans les sorties qu'elle organise même s'ils ne sont pas très adaptés aux enfants plus âgés. Elle voit donc dans le Physio-Parc un support d'activités plus adapté qui peut à la fois concilier activité ludique et psychomotricité en extérieur. Si tous les équipements du Physio-Parc ne peuvent convenir à des enfants atteints de handicaps lourds, elle imagine des activités adaptées en utilisant certaines propriétés des équipements, comme leurs textures, couleurs, etc. La psychomotricienne prévoit donc de revenir animer des sorties sur le Physio-Parc.

« Ce matin c'est la première fois que j'allais utiliser ces installations [...] d'habitude on va sur les jeux d'enfants donc là c'est génial ! Ça a plus ou moins fonctionné mais dans tous les cas c'est à refaire, c'est adapté aux plus grands. »

« J'ai par contre eu du mal à les installer sur le pédalage. Le cercle aussi, est un peu dur à tourner. La marche c'est classique, mais le contraste de couleurs et de textures est intéressant. »

« Je suis curieuse d'y retourner, de voir ce que ça donne. On n'a pas d'installations comme ça au centre. »

• Des mamans et leurs enfants

Comme sur les autres Physio-Parcs, nous avons rencontré des enfants qui essaient les agrès aux côtés de leurs mamans. Nous avons rencontré notamment une mère et son fils sur les agrès alors qu'ils se rendaient au parc situé juste à côté du Physio-Parc. Leur utilisation des agrès se résume à un test rapide de tous les types d'équipements en raison de leur facilité d'exécution. Toutefois, contrairement à des jeux publics uniquement destinés aux enfants, les mamans se prennent au jeu d'essayer également les agrès et de partager cette activité avec leur enfant.

De plus, la ressemblance avec des équipements de kinésithérapie facilite l'appropriation : beaucoup ont déjà eu recours à de la rééducation et connaissent donc la fonction des agrès, que ce soit en termes d'équilibre ou de travail musculaire.

« On vient d'aménager, mon fils aime bien venir ici. Contrairement aux jeux pour enfants, quand mon fils s'amuse sur ces équipements, je peux en faire avec lui moi aussi, je ne reste pas juste sur un banc. »

« Ce sont des équipements proches de ceux des kinésithérapeutes, donc souvent les gens les connaissent. Pourtant ça serait vraiment bien de faire un vrai travail de communication autour de ces équipements. »

• Des professionnels dans les secteurs médicaux et paramédicaux

Si nous n'avons pas pu observer ces usagers lors de notre journée d'enquête, il semble que d'autres structures et professionnels utilisent le Physio-Parc dans le cadre de leur activité. Notamment un groupe d'aides-soignantes qui a organisé un évènement sur le Physio-Parc.

« Les Mésanges ont essayé avec un groupe de faire des agrès. Et ce n'est pas tout. Beaucoup

de personnes y vont. Je ne sais pas si c'est avec le kiné ou avec l'AVS. Dans l'ensemble je crois que la fréquentation est variée, il y a aussi des personnes qui viennent seules, une fois j'ai vu un couple... et pas mal d'enfants à la sortie de l'école. »



Une personne bénéficiant de l'accueil de jour Parenthèses en train de tester la roue à bras graduée.

L'usage des installations ?

Facilité d'utilisation et de compréhension

Bien qu'avec peu de recul sur l'utilisation des installations, il semble que les agrès soient bien compris par les usagers et leur utilisation s'avère intuitive dans l'ensemble.

Les pédaliers sont les agrès les plus intuitifs en raison de leur ressemblance avec le vélo. Toutefois, spécificité du Physio-Parc de la Motte-Servolex, les sièges ajustables ne sont pas du tout identifiés par les usagers qui déplorent souvent une distance de pédalage peu adaptée pour des personnes de petite taille. Enfin, les pédales semblent glisser, ce qui peut générer une crainte à l'utilisation.

« Les chaussures glissent sur ces pédales ! »

Les médaillers en revanche sont très bien compris par les usagers et les inscriptions, notamment sur la roue d'épaule, permettent d'imaginer des exercices cognitifs lors de cours encadrés.

Signalétique

Le panneau signalétique à l'entrée du Physio-Parc semble apporter suffisamment d'informations pour une bonne compréhension de chacun des agrès et des bénéfices de ceux-ci. Toutefois, la signalétique pourrait faire davantage le lien entre les consignes d'utilisations, les bénéfices (et les contre-indications) sur les agrès directement.

« C'est intéressant pour la rééducation des jambes, mais par contre complètement contre indiqué si on a une prothèse de la hanche : qui le sait ça ?? »

« Ah si c'est bien, le panneau est top, très pertinent, super. Mais il faudrait bien mettre en évidence les numéros pour faire le lien entre l'explication et l'installation. »

« Il faudrait rajouter sur ce panneau des alertes pour certains types de problèmes. Par exemple de ne pas utiliser tel ou tel équipement en cas de luxation par exemple, pour éviter d'aggraver des problèmes. »

Intensité de l'effort

Le niveau de difficulté des agrès semble très, voire trop, facile à des personnes qui pratiquent une activité même douce comme de la marche. C'est notamment le cas des membres du Conseil des sages qui ne se projettent pas du tout dans l'utilisation de ces équipements et qui, de fait, ne se sentent pas concernés par le Physio-Parc qu'ils estiment réservé à des gens bien plus âgés ou moins agiles.

« C'est du vélo pépère ça ! »

« Avant le faisais du vélo et je marchais, c'était du sport. Alors là je ne trouve pas ça difficile du tout. »

La faible difficulté des agrès amène les usagers à envisager des équipements réglables en termes d'intensité. Une possibilité qui a été visiblement écartée par le concepteur des équipements pour éviter le découragement de certains.

« Il n'y a qu'un niveau de difficulté, ce n'est pas ajustable, ça manque un peu d'informations. »

« Il existe des pédaliers réglables en intensité mais si les gens ne comprennent pas ? C'est une fausse bonne idée : la personne va le régler sur une intensité forte, et la personne âgée qui va ensuite venir va penser que ce n'est pas pour elle ! »

Entretien du physio-Parc

Le Physio-Parc est très bien entretenu en raison de sa toute récente installation. Déjà, les usagers rencontrés s'interrogent sur le futur entretien du Physio-Parc et des espaces verts attenants car cela facilite la venue de personnes à mobilité réduite.

« C'est idéalement situé ici, il faudra un entretien régulier pour éviter les herbes hautes et ça manque d'arbre, mais l'emplacement est parfait. Il y a des enfants, des personnes âgées avec leurs auxiliaires de vie... beaucoup de passage. »



Panneau explicatif des agrès à l'entrée du Physio-Parc.



Plusieurs situations d'usages observées durant notre enquête : le club des sages en traion de tester des agrès d'équilibre, deux bénéficiaires de l'accueil de jour Parenthèses sur les médaillers et un bénéficiaire de Parenthèses sur la poutre d'équilibre.

les plus

Il est situé dans un endroit arboré et agréable et sur un cheminement piéton qui mène au parc, très emprunté par les familles (parc, jeux pour enfants, écoles, etc.) ce qui lui permet d'être plus facilement connu et à terme pleinement utilisé.

« Il faut un temps pour permettre l'appropriation du parc. Ici c'est passant, il y a la proximité des écoles, ça devrait marcher. »

Le Physio-Parc est à proximité de nombreuses structures médicales, éducatives ou ludiques qui envisagent de l'utiliser comme un support d'activités.

Les agrès sont disposés en groupement, de manière à pratiquer de l'exercice à plusieurs, ce qui permet d'engager des discussions et de faciliter ainsi le lien social autour de l'activité physique.

« L'objectif du physio parc c'est l'activité physique mais surtout l'aspect relationnel, et intergénérationnel ! D'où les équipements deux par deux. »

Plusieurs agrès ont des repères signalétiques qui permettent de coupler des exercices cognitifs en plus d'une activité motrice (les chiffres romains de la roue d'épaules).

Contrairement aux jeux pour enfants, le Physio-Parc permet aux mamans et aux enfants de partager un moment ludique et sportif ensemble.

La possibilité d'ajuster les fauteuils des pédaliers pour régler la distance de pédalage en fonction de la taille de l'utilisateur. Cette possibilité devrait toutefois être mieux signalée pour être comprise par les usagers.

Les équipements ressemblent à ceux utilisés par les kinésithérapeutes, ce qui facilite la compréhension et le but des agrès.

les moins

Le Physio-Parc est très peu ombragé ce qui rend son utilisation difficile en été. Les arbres plantés lors du réaménagement n'ont également pas eu le temps de pousser suffisamment pour apporter une ombre conséquente. La possibilité de placer des bâches/abris-soleil, comme à Saint-Etienne, a été évoquée.

La possibilité de réglage des fauteuils des pédaliers n'est pas perçue par les usagers. Il n'y a pas d'informations signalétiques et l'affordance des pédaliers ne permet pas de comprendre ce réglage, ce qui amène souvent les usagers à se plaindre de ces équipements.

Une difficulté faible pour des personnes âgées encore actives. Beaucoup de personnes âgées ne se sentent pas concernées par l'utilisation du Physio-Parc qu'elles pensent réservée à des personnes déficientes ou très âgées.

« C'est un peu mou comme équipements ! Mais bon, peut-être OK pour les personnes âgées. »

Peu de liens établis avec des structures du quartier et de la ville. Il n'y a pas eu de concertation avec les structures du quartier et il y a eu peu de communication sur le Physio-Parc. Cela amène les structures à découvrir ces équipements par hasard alors qu'ils sont pertinents pour améliorer leurs actions au quotidien.

« J'ai eu connaissance de ces équipements en passant devant. Sinon on va dans des parcs classiques, ou au skate parc du collège, proche du plan d'eau. »

A ce jour, à part pour l'inauguration, peu de communication et aucune animation n'est prévue par la municipalité pour faire connaître et inciter les habitants à utiliser le Physio-Parc sur le long terme.

« L'animation ça n'a pas été réfléchi. Je suis conscient que c'est à mettre en place. »

3. Analyse croisée

Freins et motivations à l'utilisation

Leviers et pistes

Pour aller plus loin

Les freins

Des freins intrinsèques aux personnes âgées

// **Le manque de culture du sport** des personnes âgées, et particulièrement du sport dans l'espace public (constat exacerbé pour les femmes)

// **Le désintérêt envers la nouveauté**, le manque de curiosité sensori-motrice des personnes âgées

// **La force de l'habitude** qui se traduit en une résistance au changement particulièrement forte chez les personnes âgées vis-à-vis de ce qui ne leur est pas coutumier. Cela explique en partie :

- La préférence marquée de ces dernières pour le pédalier (logique d'ancrage avec le vélo)
- La qualification de « nouveaux » pour parler d'équipements qui datent parfois de plusieurs années mais qui n'ont toujours pas été assimilés comme appartenant à l'environnement familial

// **L'appréhension**, la peur de se blesser ou d'empirer son état de santé. Les personnes âgées, particulièrement celles qui vivent seules, semblent préférer ne pas prendre de « risques inutiles » de peur de dégrader leur état de santé et de perdre en autonomie

// **Des problèmes de santé** (chutes, hospitalisation, arthrose, problèmes articulaires...) qui marquent le début du déclin de l'activité physique des personnes âgées

Des freins liés aux représentations de l'âge

// **La représentation des équipements sportifs dans l'espace public** comme réservés aux jeunes et aux personnes très sportives, sur le modèle des appareils de fitness

// **La perception des installations dans les parcs comme associées avec des jeux pour enfants par les adultes**, et en particulier les personnes âgées qui ne se sentent pas concernées par ces équipements

// **La peur du ridicule**, en lien avec le manque de culture du sport dans l'espace public et avec la représentation des équipements publics comme réservés aux enfants et aux jeunes ainsi que développé ci-dessus

// **La connotation « grand âge » ou « handicap »** sur ces agrès qui peut rebuter les personnes âgées autonomes. Ces dernières peuvent considérer qu'elles sont capables de faire de l'exercice physique de manière plus adaptée à leur état physique et moins stigmatisante

Des freins liés à la méconnaissance des équipements

// **Une méconnaissance de ces équipements** de manière générale (à la fois manque de notoriété, de connaissance de leur usage et de leur intérêt)

// **Un manque de communication** général autour des Physio-Parcs, qui limite la connaissance de ces équipements à un cercle d'habitants très restreint ou déjà bien investi dans des réseaux associatifs ou médicaux

// **Le manque de communication autour des animations** du Physio-Parc (on ne va pas suffisamment vers les personnes âgées pour les inciter à tester les équipements si elles ne le font pas d'elles-mêmes)

// **Le manque d'animation du Physio-Parc** quand beaucoup de personnes âgées ne sont pas prêtes à essayer toutes seules ces équipements

// **Le manque d'outils pour toucher (et détecter) les personnes âgées isolées** habitant en autonomie

Des freins matériels, géographiques, extérieurs

// **La distance entre le domicile et le parc**. Le rayon de déplacement à pied des personnes âgées étant très réduit, seule des personnes très proches du Physio-Parc seront susceptibles de s'y rendre d'elles-mêmes. En revanche, lors d'une animation, cette distance peut être étendue

// **Les fortes chaleurs**, qui à cause du manque d'ombre freinent l'utilisation du Physio-Parc en été, alors qu'en hiver l'usage est limité par la sensibilité au froid des personnes âgées

// **Le manque de réglage** (ou d'information sur le réglage) des appareils à siège fixé qui sont inconfortables, voire inutilisables pour des personnes trop grandes ou, cas plus répandu chez les femmes âgées, trop petites

// **L'absence de signalétique exhaustive**, claire et bien pensée pour détailler par exemple l'utilisation des équipements et les bénéfices qui en résultent

Les motivations

Des motivations liées à la santé et à la forme

// **L'envie de rester en forme**, de s'entretenir

// **La connaissance des bénéfices** liés à ce type d'activité physique qui incitent à utiliser le Physio-Parc, dans une visée préventive ou palliative après un petit accident type foulure par exemple

« *Moi ces cours ça m'est indispensable. Quand je me suis cassé la cheville, je m'en suis rendue compte : heureusement que j'avais fait du sport avant, je n'aurais pas récupéré comme ça sinon.* »

// **L'habitude du sport**, quand on ne peut plus faire de la course, de la natation, etc. mais que l'on possède cette culture de l'exercice physique, en particulier extérieur ou surtout de groupe

Des conditions à l'utilisation qui rassurent les personnes âgées et les motivent à l'utilisation

// **L'emplacement du Physio-Parc**. L'utilisation du Physio-Parc est liée à la qualité de l'environnement du parc dans lequel il est installé ainsi qu'à la connaissance, l'appréciation et l'appropriation antérieure de ce parc.

// **L'animation du Physio-Parc par un animateur professionnel**. L'animation devient alors un facteur facilitateur de l'appropriation du Physio-Parc par les personnes âgées dans la mesure où cela rassure et augmente l'utilité perçue des exercices. L'animation permet aux personnes âgées de s'identifier comme un public cible tout en les motivant à essayer les équipements dans un cadre personnalisé, plus sécurisant et ludique que si elles étaient livrées à elles-mêmes.

« *L'animateur, il nous dit tout, ce que ça fait travailler, comme il faut faire, etc.* »

// **L'engagement créé par une animation ou un cours**, qui peut :
- Déboucher sur une utilisation personnelle et autonome du Physio-Parc (même si ce n'est pas dans tous les cas)
- Entraîner un effet « boule de neige » et propager son utilisation par le bouche-à-oreille ou simplement par des passants qui regardent, intrigués ce qui se passe dans le parc.

« *J'essaie de faire venir des copines ici, j'en parle, parce que c'est super, ce n'est pas 400 euros comme dans une salle ! Et puis surtout c'est plus sympa. La monitrice est professionnelle, on s'appelle par nos prénoms, on discute... certaines personnes ne sont pas à la retraite, même s'il n'y en a pas beaucoup.* »

« *Il y a toujours des gens qui gravitent autour de mon cours, des gens qui regardent de loin, qui s'arrêtent dans la rue et qui observent, d'autres qui ne viennent que pour discuter ou pour juste regarder ce que l'on fait.* »

// **Le fait de pratiquer en groupe**, dans le cadre d'un cours, d'une animation ou même par la constitution d'un groupe spontané. L'utilisation collective du Physio-Parc met l'accent sur le lien social entre les différents utilisateurs. Cet aspect du Physio-Parc semble particulièrement apprécié par les personnes rencontrées. En effet, le fait de pratiquer de l'exercice en groupe sur ces agrès apporte un aspect ludique qui peut devenir la motivation première, devant même les bienfaits physiques de l'utilisation du Physio-Parc. De plus, les normes du groupe deviennent les normes en vigueur et lèvent de ce fait le frein de la peur de ridicule.

« *On fait beaucoup de sport ici, là-bas au parc avec M. Vincent mais aussi de la gymnastique et des jeux d'adresse. Qu'est-ce qu'on peut rire là-bas, c'est le meilleur des cours, on est en communion !* »

« *Si je venais seule, j'aurais peur de passer pour une idiote.* »

// **L'approbation / l'orientation d'un médecin** ou autre professionnel vers le Physio-Parc. Figures d'autorité, référents et garants de la santé, les professionnels de santé sont perçus comme les personnes légitimes à faire de l'éducation à la santé. Faire connaître le Physio-Parc, conseiller une activité physique de ce type, « prescrire » des exercices réguliers sur les agrès ou des exercices spécifiques à la rééducation pourraient être des opportunités de créer la motivation et la confiance chez les personnes âgées.

« *Depuis que je suis là je fais beaucoup d'exercices, d'activité physique, je me bouge et mon médecin m'a dit qu'il y avait de l'amélioration.* »

// **L'entretien de la motivation après les premiers tests**. Si le fait de tester le Physio-Parc, notamment via une animation, peut constituer la première marche d'un engagement qui déclenche l'utilisation du Physio-Parc chez les seniors, il apparaît que cela ne suffit pas sans entretien des motivations par d'autres animations, de nouvelles communications ou encore des passerelles faites entre les différentes structures en lien avec les personnes âgées.

Leviers et pistes

pour favoriser une utilisation du Physio-Parc et les dynamiques de quartier

1. La nécessité de tisser un maillage entre les acteurs et les structures du quartier (sociales, sportives ou médicales)

L'enquête a montré que lorsque, dans certains quartiers comme celui du Point-du-Jour, la coordination entre les structures fonctionne, cela permet de créer des passerelles et des synergies capables d'aller mobiliser les habitants. L'enquête a également montré que certaines structures, les plus agiles, sont capables de mobiliser différents outils à leur portée pour améliorer leur action sur les quartiers. La coordination des actions des structures du quartier dans lequel est implanté le Physio-Parc permettrait donc de capitaliser sur l'intérêt que peut représenter un système collectif de promotion de la santé (physique et psychique) auprès des personnes âgées.

« Ce qui est bien avec ce « collectif seniors » que l'on a monté, c'est que chaque structure ne touche pas les mêmes personnes et qu'en créant des liens entre nous on est ensuite capable de mieux les orienter selon leurs besoins. Cela permet également de faire ressortir des problématiques de quartier. »

PISTE 1 // Concevoir un dispositif de concertation avec les structures et les habitants en amont du projet d'installation des Physio-Parcs.

Au-delà du simple objectif de mettre en place des équipements pour la promotion de la santé des personnes âgées dans l'espace public, la concertation permettrait de toucher des acteurs potentiellement amenés à être impliqués dans son utilisation, que ce soit pour faire de l'animation, pour imaginer des événements de promotion de la santé, des cours particuliers, etc. Les acteurs du quartier et/ou de la ville pourraient alors faire émerger des besoins et des attentes, partager autour de l'utilité et de l'appropriabilité pour Physio-Parc en amont même de son aménagement. Cela les rendrait à même de s'approprier le Physio-Parc de manière optimale, de créer des synergies entre eux, pour potentiellement s'accorder sur la communication ou encore l'animation du Physio-Parc via des complémentarités entre eux qui pourraient favoriser l'utilisation du Physio-Parc par différents types de publics.

PISTE 2 // Orchestrer et organiser la coordination de ce maillage local

On a pu observer des structures de quartier très dynamiques, qui prennent en charge des missions qui dépassent leur champ d'application strict pour améliorer leurs actions au sein du territoire. Si ces marges de manœuvres sont souvent nécessaires au bon huilage des dynamiques territoriales, il est toutefois important que cette coordination soit orchestrée par un acteur légitime pour permettre la connaissance de ce type d'équipements et la pérennité de ces actions au sein du territoire. L'implication par exemple de la Ville dans ce rôle de coordination, pourrait aider les acteurs à être force d'initiative, et à communiquer entre eux de manière claire et efficace tout en évitant de cloisonner de manière trop rigide les activités de chacun.

PISTE 3 // Associer les professions médicales et paramédicales pour rassurer

Rarement associés dans des démarches de groupement de travail de l'action publique, les professionnels de santé sont pourtant identifiés par les participants de l'étude comme par les structures interviewées comme des interlocuteurs de choix en lien avec le Physio-Parc. Il serait d'autant plus intéressant de faire le lien entre le Physio-Parc et le système de santé local (kinésithérapeutes, médecins, AJD...). Ce personnel médical est de fait tout particulièrement considéré par les personnes âgées interrogées comme des prescripteurs légitimes pour l'usage de ces équipements, qui peuvent servir au maintien à domicile, à la rééducation, à l'entraînement cognitif, etc. Au-delà de la figure rassurante, il est également possible pour les médecins de prescrire du sport comme traitement. Ainsi, la démocratisation du sport-santé justifie d'autant plus l'implication des professionnels de santé dans ces dynamiques d'action-prévention.

2. Engager, accompagner et soutenir les usages des Physio-Parcs

Les entretiens menés ont fait ressortir la difficulté de toucher les personnes âgées les plus isolées pour les amener à pratiquer des activités de sociabilisation. Le fait de proposer un accompagnement, d'engager plus directement les personnes dans la pratique d'une activité, semble être un levier intéressant pour aider à faire le premier pas dans la pratique d'une activité et lever les freins liés à la représentation des personnes âgées dans l'espace public. Ainsi, l'animation et la communication faite autour des Physio-Parcs gagnerait à proposer des formes engageantes et immersives pour réellement affirmer et surtout pérenniser une action de santé publique.

« A l'Amicale Laïque, on pourrait faire de l'animation dessus par exemple, si on avait la bonne formation on pourrait le faire avec les mamans par exemple. »

« Si on me conseille par rapport à l'état de ma santé, par rapport à moi, j'aurais plus envie de les utiliser c'est sûr. »

PISTE 1 // L'animation régulière, gratuite par un professionnel

L'animation par un éducateur sportif, comme à Saint-Étienne, permet de lever de nombreux freins identifiés par l'étude, notamment la crainte de la chute ou de la blessure, et de rassurer les personnes âgées qui voient dans l'éducateur la figure du spécialiste. Cette animation a également des retombées positives qui favorisent une meilleure appropriation par les personnes âgées sur le long terme : elle incite des utilisations autonomes (hors des temps) de cours et crée de l'émulation dans l'espace public, ce qui favorise la connaissance du Physio-Parc et donc *in fine* la démocratisation de son utilisation. Cette animation peut être assurée par des acteurs variés du territoire : par les services des sports ou de santé, par des associations déléguées par la Ville, des structures médicales, etc. (cf. « La nécessité de tisser un maillage entre les acteurs et les structures du quartier (sociales, sportives ou médicales) »). Toutefois, il est indispensable d'associer une communication efficace et bien ciblée à ces animations pour qu'elles profitent au plus grand nombre et éviter des conflits d'usages contreproductifs (chevauchement des temps de cours entre association et Ville à Saint-Etienne par exemple.)

PISTE 2 // Des événements ponctuels pour soutenir les usages et communiquer de manière incarnée

De nombreux événements sont mis en place par les collectivités et les associations à destination des personnes âgées, comme lors de la « semaine bleue » par exemple. Le Physio-Parc pourrait devenir l'objet de support d'animation pertinent et économique pour ce type d'événements. On peut également imaginer l'organisation d'événements qui mixent davantage les publics, autour de l'activité physique notamment, par exemple dans le cadre d'événements urbains ouverts à tous pour le faire mieux connaître. Ce type d'événement permet également une approche plus incarnée, engageante et immersive de communication autour du Physio-Parc.

Parmi les structures rencontrées lors de l'étude, certaines évoquent différentes pistes d'inspiration qui pourraient aider à communiquer de manière innovante et attractive autour du Physio-Parc et à encourager différents types de publics à en inventer des usagers :

« Mon coach », un spécialiste vient donner des conseils personnalisés aux personnes âgées pour l'utilisation des agrès du Physio-Parc

« Physio-Muscu », l'idée d'utiliser les agrès du Physio-Parc avec des sportifs confirmés pour imaginer des exercices à différents niveaux

« Chasse au trésor santé », une chasse au trésor urbaine autour de la santé incluant le Physio-Parc

Inscrire le Physio-Parc de Lyon 5ème dans l'application Lyonnaise enform@Lyon, qui propose des boucles sportives et touristiques selon des niveaux de difficulté. Cette application propose notamment d'utiliser les équipements urbains existants pour réaliser des exercices sportifs.

PISTE 3 // Une communication indirecte

Comme les structures du quartier peuvent aider à l'appropriation et à l'utilisation des Physio-Parcs, les aidants (et l'entourage en général) jouent un rôle majeur dans le quotidien des personnes âgées. Ils sont un bon vecteur pour favoriser l'usage de tels équipements. Il serait donc intéressant de communiquer auprès d'elles sur les bénéfices du Physio-Parc. Cela peut passer par les pistes précédentes, à savoir les événements ouverts à tous, des cours de gym, des activités grands-parents et petits-enfants, etc. Pour faciliter une appropriation grand public du Physio-Parc, il pourrait être intéressant de déployer une signalétique à la fois complète et vulgarisée, qui pourraient donner des éléments sur les bénéfices à l'utilisation des différents équipements, sur la bonne posture à adopter, sur les contre-indications potentielles, etc. pour que des non professionnels puissent se saisir de manière adaptée des équipements.

POUR ALLER PLUS LOIN

Beaucoup de personnes âgées ne se sentent pas concernées par l'utilisation du Physio-Parc en raison de la faible intensité proposée par les agrès. Les équipements sont donc pensés pour des personnes peu mobiles qui, selon notre enquête, sont soit des personnes bénéficiant d'un accompagnement ou d'un encadrement (sportif, gérontologique, médical, socio-culturel, maison de retraite, etc.), soit des personnes seules ayant trop d'appréhension pour les utiliser car c'est pour elles « prendre le risque » de voir leur état de santé empirer et de perdre *in fine* leur autonomie. Il y a donc potentiellement un problème de positionnement du Physio-Parc actuel. Cette question de positionnement est d'autant plus à mettre en perspective dans le futur. En effet, avec la démocratisation du sport et de la prévention santé, les personnes âgées de demain auront une plus grande pratique sportive, quelle place alors pour le Physio-Parc ?

« On essaye de mettre en place une diversité d'offres pour les seniors, parce qu'il y a de grandes différences entre les types de publics âgés. »

« Le cours de prévention des chutes est plein. Je crois que le quartier étant assez âgé, les personnes assument mieux leur vieillesse. Et puis la prévention se démocratise beaucoup. »

PISTE // Faire une segmentation plus fine des personnes âgées à qui les équipements sont destinés

Au sein de la trop large segmentation « des personnes âgées » existent de grands écarts entre des jeunes retraités et des nonagénaires, beaucoup de différences existent également au sein d'une même tranche d'âge, en termes de capacités physiques, de culture du sport, de rapport au corps ou au maintien de la forme, etc. S'il semble impossible de proposer un équipement pertinent qui s'adresse à tous, affiner une segmentation au regard de la population du quartier s'avère donc indispensable. Ce ciblage affiné (et potentiellement pluriel) pourrait permettre d'aménager des équipements adéquats et/ou de mettre en place la bonne politique de prévention-animation pour une meilleure utilisation.

EXEMPLES DE SCENARIOS DU PHYSIO-PARC DEMAIN

SCENARIO 1 // UN ESPACE SPORTIF POUR TOUS

Un équipement qui propose de véritables niveaux de difficulté pour étendre l'utilisation des Physio-Parcs et pour inciter au dépassement de soi, motivation à l'effort.

Un espace qui offre davantage d'efforts possibles avec des agrès de difficultés variables permettrait d'élargir le spectre des personnes susceptibles d'utiliser les Physio-Parcs. Cela pourrait passer par des équipements dont l'intensité est réglable (à la manière des équipements de musculation) ou par des équipements identiques mais d'intensités différentes. Cette dernière option est déjà présente actuellement (il est précisé « difficulté faible » ou « moyenne » sur certains équipements) mais n'est pas assez différenciée à l'utilisation pour motiver des personnes âgées encore actives.

Un espace véritablement perçu comme sportif mais avec des niveaux d'efforts très variables et donc adaptés à différents types de public pourrait présenter le double avantage d'être non-stigmatisant pour les personnes âgées et d'être inclusif à différents types de publics et d'usages, et donc remplir une visée de lien social intergénérationnel.

SCENARIO 2 // LE PHYSIO-PARC COMME ESPACE LUDIQUE ET SPORTIF, AVANT TOUT POSITIONNÉ SUR UNE APPROCHE DU LIEN SOCIAL PARENTS-ENFANTS-PERSONNES ÂGÉES

Les Physio-Parcs actuels permettent déjà d'associer des publics intergénérationnels au même endroit : parents (souvent des mères), enfants et personnes âgées. S'ils ne sont pas tous forcément présents dans les mêmes temporalités, le Physio-Parc réussit le pari de proposer une activité ludique et sportive que l'on peut partager, à la différence des jeux pour enfants qui laissent systématiquement les adultes à distance et inactifs.

Et si le Physio-Parc devenait un véritable espace ludique et sportif en gommant les représentations habituelles des équipements des parcs publics ? Il pourrait être intéressant de marquer le Physio-Parc comme un espace intergénérationnel plus fortement repérable

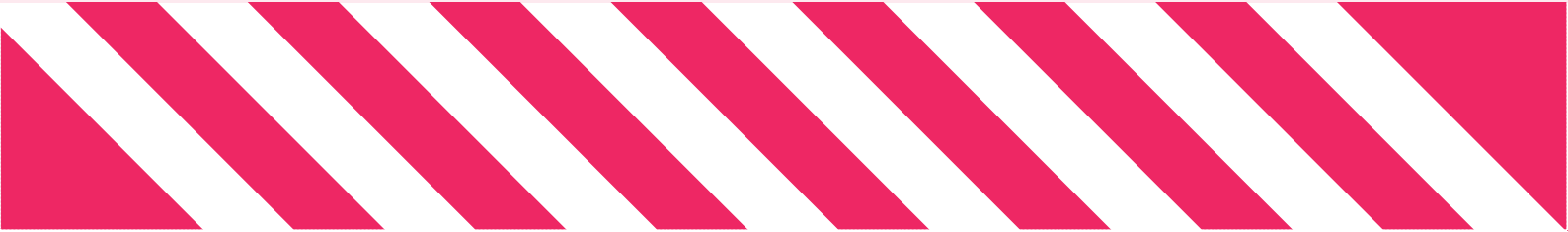
comme tel. La dimension de lien social serait alors mise à l'honneur via des équipements fortement axés jeu et santé. Ces équipements pourraient alors accentuer la dimension cognitive (sur le modèle de l'échiquier du square Préher à Saint-Etienne). Contrairement au scénario 1, la frontière avec les équipements de fitness serait alors plus marquée, pour faire la part belle au jeu tout en préservant la dimension santé intrinsèque au projet.

Dans cette optique, les équipements devraient donc refléter ce positionnement et par là-même se détacher d'un design associé au handicap. Le Physio-Parc de Saint-Etienne est le plus proche de ce scénario, dans du fait du visuel du Physio-Parc que de ses équipements.

SCENARIO 3 // LE PHYSIO-PARC COMME OUTIL, UNE RESSOURCE POUR LES STRUCTURES DU QUARTIER

Plusieurs structures rencontrées utilisent déjà le Physio-Parc pour dispenser des cours en extérieur, d'autres envisagent la possibilité de proposer des animations futures sur les équipements ou de les utiliser à l'avenir pour des sorties psychomotrices. Il serait donc intéressant d'ancrer davantage ce rôle d'équipement ressource médico-sportive pour le quartier et donc d'étendre son positionnement pour les professionnels de santé et les structures éducatives.

Il est intéressant d'imaginer le Physio-Parc comme un équipement médical public et gratuit. Les personnes rencontrées associent déjà beaucoup le Physio-Parc à des équipements de rééducation, proches de ceux des salles de kinésithérapie. Le Physio-Parc pourrait alors s'affirmer comme un équipement public mis à disposition par la Ville pour tous les publics ayant des difficultés motrices et/ou cognitives. Le système de santé serait alors le relais privilégié de ce positionnement qui suppose donc de favoriser l'appropriation du Physio-Parc par les structures, ce qui passe par un meilleur maillage entre les acteurs du territoire.



NOVA 7

