

Sotteville Sport

OLYMPIADES INTERGÉNÉRATIONS

**Le sport vecteur
d'éducation
et de solidarité
intergénérationnelles**

TERRITORIA 2006



Le sport vecteur d'éducation et de solidarité intergénération

Avec un peu plus de 30 000 habitants, Sotheville-les-Rouen est la deuxième ville de l'agglomération Rouennaise (420 000 habitants).

Si la population tend à rajeunir avec un nombre d'enfants en constante progression, 25 % de la population sothevillaise a plus de 60 ans. D'où la volonté municipale d'accompagner les retraités tant sur le plan social, culturel que sportif.

Le sport à Sotheville est une des composantes essentielles de la vie de ses habitants. La ville compte plus de 6500 licenciés et près de 10 000 pratiquants pour 38 disciplines proposées. Sotheville possède également l'un des plus grands stades d'athlétisme de toute la Normandie où de grands noms sont nés comme Rachid Chekmani, Sébastien Leviq ou encore Fabrice Zircon et Tatiana Boulanger.

Sport de compétition bien sûr mais également sport de loisirs avec les nombreuses installations sportives mises à la disposition des Sothevillais. Car à Sotheville, la distinction entre sport d'élite et sport de masse n'existe pas : ils ne sont que deux aspects complémentaires d'une même réalité. Cette réalité, c'est celle d'une ville ouverte à toutes les pratiques sportives, à tous les niveaux et où le sport fait partie de la vie sociale. C'est cette conception du sport comme l'un

des moyens d'épanouissement et de rencontre que les services municipaux mettent en œuvre sous l'impulsion des élus.

Rien d'étonnant à ce que les retraités, très actifs ici, organisent leur temps de loisirs autour des nombreux dispositifs mis en place par la ville et par les associations tout en donnant du temps... à leurs petits enfants. Ainsi, est-il apparu naturel et indispensable à la municipalité de mettre en œuvre des actions qui favoriseraient la rencontre entre les différentes générations, dans une dynamique participative.

Les Olympiades intergénérationnelles qui allient sport de loisirs, dynamisme associatif et développement du lien entre grands parents et petits enfants, retraités et jeunes, sont nées de cette volonté. Elles sont devenues encore plus nécessaires dans une période où la segmentation entre générations et le « chacun pour soi » s'amplifient.

Après plus de quatre années d'existence, voir les jeunes revenir participer à ces Olympiades pour de nouvelles animations sportives avec les retraités (des retraités qui vivent chez eux mais aussi en structures médicalisées) montre combien cette action est une source de plaisir partagé.

C'est aussi une autre façon de lier intergénération, sport-santé, cohésion familiale, convivialité et de participer pleinement à « faire du vivre ensemble ».



sommaire

Le sport vecteur d'éducation et de solidarité

L'idée innovante : valoriser les relations entre les générations par le sport

- a. Historique des Olympiades intergénération
- b. L'intergénération en actions
- c. Des retraités et enfants toujours plus nombreux à participer

1

Les objectifs : mieux se comprendre pour mieux vivre ensemble

- a. L'échange entre générations dans une valorisation de chacun
- b. Inculquer l'esprit d'équipe

2

La démarche mise en œuvre : découvrir, prévenir, rassembler

- a. Les ateliers et animations
- b. Information et prévention santé
- c. Les partenaires de la Ville

3

Une journée type des olympiades

- a. Les différents temps de la journée

4

Peu de moyens nécessaires pour un maximum de bienfaits

- a. Moyens humains : les associations et services de la ville main dans la main
- b. Moyens matériels : une action de proximité peu onéreuse
- c. Moyens financiers : 1763 euros
- d. Trois lieux d'accueil

5

Un rendez-vous désormais incontournable

- a. Une forte augmentation du nombre d'inscriptions
- b. Paroles de jeunes et de moins... jeunes

6

L'idée innovante : valoriser les relations entre les générations par le sport.



a. Historique des Olympiades intergénérationnelles

À l'origine, les Olympiades étaient destinées au 3ème âge. Créées en 1996 grâce à un partenariat entre la Ville et l'association « La Maison Pour Tous », cette manifestation est alors destinée à faire se rencontrer les retraités autour des pratiques sportives.

L'action débutait par la mise à l'honneur d'un athlète : ainsi Micheline Ostermayer, médaillée olympique en 1927, est venue ouvrir une journée et participer à ces échanges et rencontres et Alain Calmat, médaillé olympique en 1964, a prêté une exposition sur le patinage. Une exposition thématique a également rendu hommage à Jacques Anquetil qui a commencé sa carrière comme sociétaire de l'Autocycle Sotttevillais. Cette exposition permettait de créer une dynamique quelques jours avant la manifestation et de travailler avec des associations sportives sotttevillaises.

Quelques associations s'impliquaient également dans l'organisation globale de l'action, l'animation des épreuves et la sensibilisation des adhérents. Les enfants bénéficiaires d'un Contrat Partenaires Jeunes (dispositif de soutien des jeunes dans leurs pratiques sportives et culturelles, primé en son temps par Territoria) animaient les ateliers avec des retraités.

Puis, de plus en plus de retraités ont commencé à s'inscrire avec leurs petits-enfants, suffisamment pour composer trois à quatre équipes « intergénérationnelles ».

En 2002, les Olympiades du 3ème âge devenaient les Olympiades intergénérationnelles. La dimension de partage dans le sport entre les enfants, les jeunes retraités et les personnes âgées est apparue un axe essentiel à développer. Cette action s'inscrit désormais dans un projet global de valorisation des relations entre les citoyens de tout âge.

b. L'intergénération en actions

Depuis cette évolution des Olympiades, nous retrouvons les enfants dans l'animation, l'organisation et la participation.

Les enfants du Centre de loisirs primaire : ce sont des enfants qui participent tout au long de l'année aux projets établis entre la direction de la solidarité, le Centre Communal d'Action Sociale et la direction de la jeunesse. Au début des vacances de printemps, ils choisissent leurs activités pour la semaine. Leur inscription est basée sur le volontariat. Certains enfants en sont à leur deuxième édition. Les retraités apprécient beaucoup leur présence.

Les enfants du Conseil Municipal d'Enfants participent de différentes manières :
- *participation dans les équipes avec les retraités* : les enfants choisissent de participer avec les personnes âgées du Centre hospitalier du Bois-Petit, structure médicalisée, située sur le territoire sotttevillais. En effet, ils souhaitent mettre en valeur la dimension d'aide à la personne et ainsi valoriser leur

sentiment d'utilité sociale :

- *animation de la buvette* : ils proposent aux participants des rafraîchissements,
- *aide à la personne* en accompagnant les personnes âgées sur les ateliers
- *participation à la remise des diplômes et des médailles* avec les élus adultes.

Les parents des enfants participent à la journée en tant que visiteurs : ils voient leurs enfants évoluer dans le cadre de leur mandat de conseillers et apprécient leur engagement.

Les enfants bénéficiaires d'un contrat partenaire jeunes participent au projet depuis sa création car un grand nombre d'entre eux souhaite réaliser la « contrepartie » de leur contrat auprès des retraités, notamment aux Olympiades.

Leur rôle a évolué. Initialement, ils animaient un atelier en binôme avec un retraité bénévole. Désormais, ils participent :

- en soutien logistique à l'installation du gymnase, la veille des Olympiades,
- dans les équipes avec les retraités,
- à l'animation des ateliers avec un adulte.

Nous menons différentes actions tout au long de l'année avec ces enfants. Les grands frères des jeunes que nous avons cette année, sont venus voir leurs petits frères. Ce sont ces grands frères qui animaient les ateliers il y a cinq à huit ans.

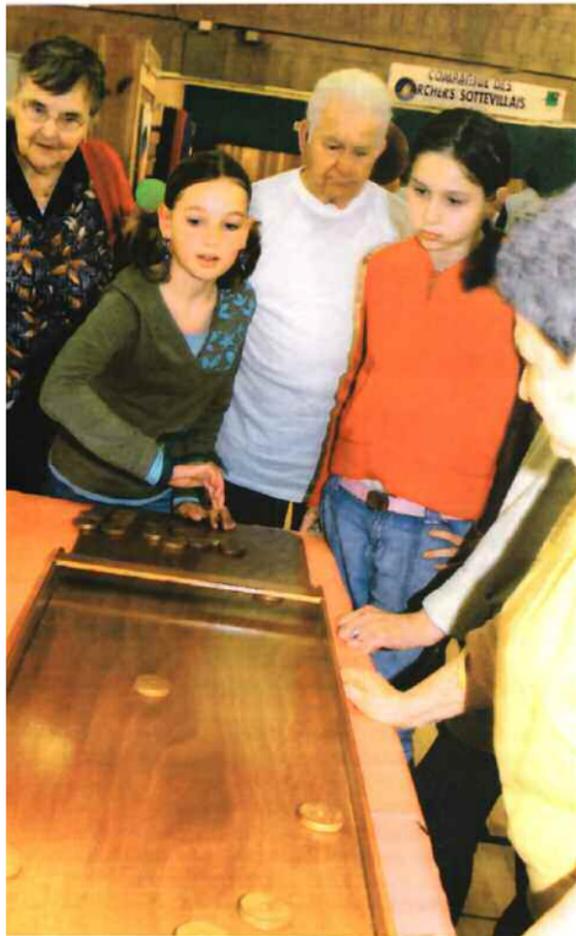
Les enfants qui s'engagent dans les équipes ont souhaité voir l'action sous un angle différent. Ceux qui étaient dans l'organisation ont pu apprécier la dimension ludique, le contact différent avec les retraités. Quelques enfants, pour leur première participation, ont préféré, avant de rejoindre les équipes l'année prochaine, s'investir dans l'organisation pour avoir une vision d'ensemble.

c. Des retraités et des enfants toujours plus nombreux

De plus en plus de retraités s'inscrivent avec leurs petits enfants. Il arrive parfois qu'il y ait trois générations de la même famille dans une équipe. Pour certains, c'est devenu un rendez-vous familial, où les plus jeunes aident et accompagnent les anciens.

Les ateliers proposés sont très diversifiés : à une personne qui ne souhaite pas faire un atelier, l'enfant propose de l'aider ou de la remplacer. Il se sent solidaire et la personne aidée est satisfaite des rapports conviviaux qui naissent de cette rencontre.

De plus en plus d'enfants s'inscrivent seuls aux olympiades. Ils sont sensibles au caractère ludique du projet. Preuve du succès de cette opération : lors de l'installation du gymnase dans leur quartier, les enfants vont d'eux même demander s'ils peuvent participer aux Olympiades.



Les objectifs : mieux se comprendre pour mieux vivre ensemble

2

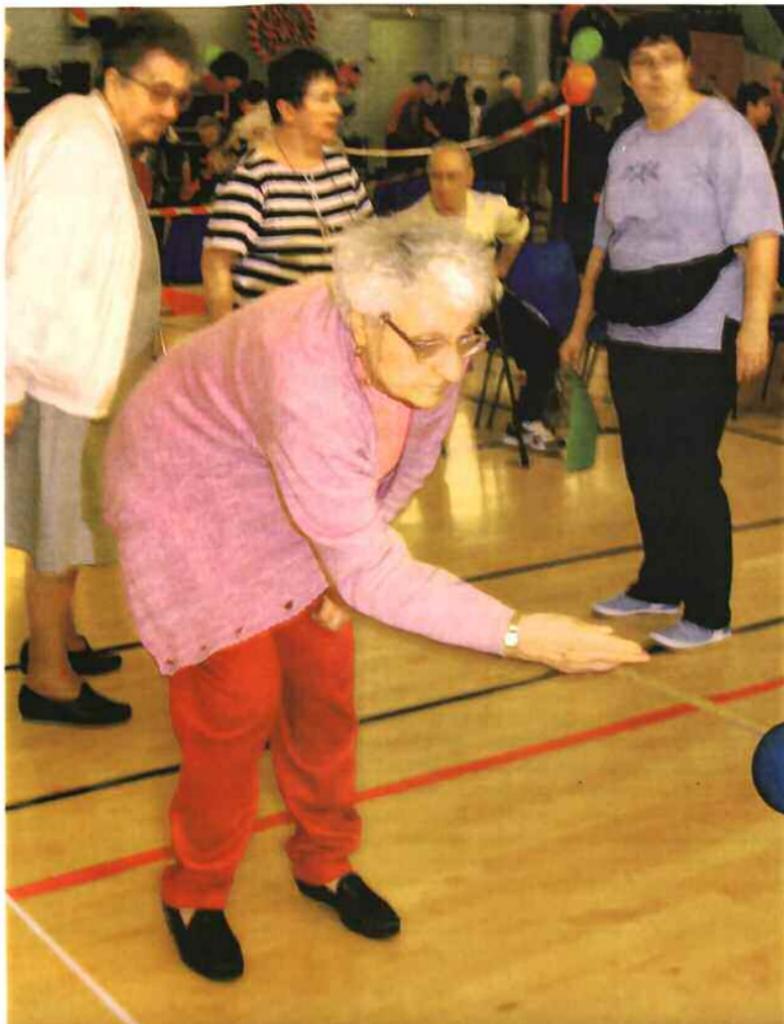
a. L'échange entre générations dans une valorisation de chacun

L'organisation des Olympiades intergénération s'inscrit dans un projet global basé sur l'échange et le partage entre les générations. Participants, bénévoles, clubs sportifs sont partenaires, ce qui valorise les rôles sociaux de chacun.

La participation de chacun s'inscrit dans un projet avec des objectifs différents. Les retraités sottevillais cherchent un moment de rencontre, de convivialité partagée, de découverte de nouvelles activités.

b. Inculquer l'esprit d'équipe, promouvoir le sport

Pour les associations et les clubs sportifs, il s'agit de jouer un rôle dans une manifestation importante, de valoriser les capacités de chacun par l'intermédiaire des disciplines sportives et de promouvoir une activité physique dans un cadre ludique. Chez l'enfant, ce type d'action valorise l'esprit d'équipe et le partage via le jeu. Pour les personnes âgées, c'est la découverte qu'à tout âge on peut pratiquer une activité physique à son niveau.



La démarche mise en œuvre

a. Les ateliers et animations

Des ateliers de psychomotricité et mémo-technique font l'objet d'épreuves, tels que :

- le tennis
- le tir à l'arc
- le palet breton et pétanque finlandaise : Mollky
- le hockey
- le basket
- l'épreuve mémo-technique (10 questions)
- le palet hollandais
- le jeu de la Grenouille
- le foot (parcours + foot à mains : Weykick)
- le parachute à mains et le ski à trois

Les équipes composées de quatre à six personnes évoluent sur dix ateliers ludiques et sportifs accessibles y compris aux personnes à mobilité réduite. Certains comme le tir à l'arc, sont animés par l'association elle-même.

Les activités proposées aux participants sont animées par des enfants, des retraités et du personnel municipal et sont basées sur le partenariat.

Quelques exemples :

Le tennis est animé par un retraité sottevillais, passionné de tennis, adhérent

découvrir, prévenir, rassembler

3

de la section tennis du « Stade Sottevillais Cheminot Club » et par une retraitée sottevillaise adhérente de la gymnastique volontaire du même club.

Le tir à l'arc est animé par l'association « la Compagnie des Archers Sottevillais » : membres du bureau et adhérents se mobilisent pour animer cet atelier et faire partager et découvrir leur activité. La Compagnie des Archers Sottevillais avait été contacté il y a quelques années afin qu'elle fasse des démonstrations de tir à l'arc aux Olympiades. Au fur et à mesure de la journée, des retraités demandaient à essayer. L'année suivante, il devenait un atelier à part entière.

Le palet breton et pétanque finlandaise « Mollky » sont animés par les jeunes du Comité d'Action et de Promotion Sociale, CAPS. Ils font découvrir de nouvelles pratiques de jeux et en contre partie, ils financent un projet (sortie, spectacle...)

Animations :

- **l'exposition photos** : moment de convivialité très apprécié autour de la rétrospective de l'action passée. L'exposition est proposée le matin, au Centre Hospitalier du Bois-Petit lors de l'accueil des équipes. Elle est déplacée l'après-midi au gymnase.
- **projection d'un film** : les personnes aiment revoir ces moments en vidéo, c'est également important d'en garder une trace.
- **le questionnaire de l'épreuve culturelle** : distribué le matin, c'est un

moment d'échange entre les jeunes et les participants. Le thème 2006 portait sur l'alimentation.

- **la décoration** : chaque année la décoration du gymnase est élaborée par le personnel et les personnes des résidences pour personnes âgées en fonction de la thématique annuelle de notre festival des arts de la rue « Viva Cité ». Cette année, « le voyage en suspension » a été une belle source d'inspiration.
- **jeux surdimensionnés** : prêts et animés par le C.A.P.S, ils permettent de faire découvrir de nouveaux jeux.

b. La prévention : un axe essentiel de la journée

Depuis trois ans, nous avons apporté aux Olympiades une dimension liée à l'information et à la prévention de la santé, en partenariat avec différents acteurs de la commune.

C'est pourquoi, en 2004, une table ronde a été organisée au Centre Hospitalier du Bois-Petit sur la thème « les bienfaits du sport chez les enfants et les retraités » avec notamment :

- le directeur du service des sports de la mairie de Sotteville-lès-Rouen : informations sur les bienfaits du sport chez l'enfant,
- une éducatrice sportive : informations sur la pratique sportive chez les sujets âgés,

- une infirmière, responsable du Service de Soins à Domicile de la mairie de Sotteville-lès-Rouen : intervention sur l'alimentation et le sport,
- une kinésithérapeute du Centre Hospitalier du Bois-Petit : intervention sur les bienfaits du sport sur l'organisme.

En 2005, le volet « prévention » portait sur « **Comment préserver son dos** » et « **La prévention des chutes** ». Cette partie « prévention » faisait partie des épreuves proposées l'après-midi avec un atelier animé par :

- une infirmière, responsable du Service de soins à domicile de la mairie de Sotteville-lès-Rouen
- deux aides-soignantes
- un ergothérapeute du Centre Hospitalier du Bois-Petit..

L'atelier abordait différents points tels que « Comment se relever d'une chute non grave, quand on est âgé ou comment porter des charges lourdes, tout en préservant son dos ».

En 2006, c'est « l'alimentation » qui a été l'axe de travail, proposé en atelier ludique animé par :

- une infirmière, responsable du Service de soins à domicile, de la mairie de Sotteville-lès-Rouen,
- deux aides-soignantes

Une diététicienne du Centre Hospitalier du Bois-Petit apportait également

son aide sur le choix du menu du déjeuner des Olympiades proposé aux participants.

Chaque année, la Direction de la solidarité, en lien étroit avec le service information santé de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie de Haute Normandie, prépare et collecte de la documentation sur le thème choisi qu'elle remet ensuite aux participants.

Les ateliers « prévention » fonctionnent très bien. Les thèmes abordés intéressent tous les participants, petits et grands, et il en résulte à chaque fois de très beaux échanges. Par exemple, un enfant montre à une personne âgée comment elle doit se relever en cas de chute ou encore une discussion s'engage entre l'enfant et la personne âgée sur le choix du déjeuner le plus équilibré. Ce sont des rencontres basées sur l'écoute de l'autre.

Un travail est également réalisé avec la Direction des Sports sur la technicité des ateliers de manière à ce qu'ils soient adaptés aux aptitudes de chacun. Car tous les âges sont représentés et chacun doit trouver sa place. De même, l'organisation spatiale du gymnase est importante car une bonne circulation doit être conservée autour des ateliers. Les différents espaces de jeux doivent être repérables facilement et certains ateliers doivent être sécurisés (le tir à l'arc par exemple).



c. Les partenaires de la Ville

Les associations

Différentes associations sportives ou de loisirs sottevillaises s'investissent depuis plusieurs années. Il est primordial de mettre les citoyens au centre du projet. En effet, être acteur d'une association est toujours l'occasion de rencontres, d'échanges et d'apprentissage.

Cette manifestation axée sur le sport rejoint cette préoccupation puisqu'elle permet aux associations et à leurs adhérents de se rencontrer autour d'une action commune, en dehors du cadre habituel. Les associations sont invitées à une réunion d'information en novembre au cours de laquelle leur est proposée une participation active dans le projet des Olympiades. Elles se positionnent par rapport à leur activité (tennis, tir à l'arc...) ou choisissent de s'impliquer dans l'animation, la gestion administrative....

- la Maison Pour Tous,
- A.S.T.U.S. (Association Sottevillaise Toute Utilité Sociale) : association de retraités
- Cardio-Sport : spécialisée pour les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires
- la gymnastique volontaire : section gymnastique du Stade Sottevillais Cheminot Club

- la Compagnie des Archers Sottevillais
- CAPS : Comité d'Action et de Promotion Sociale

Les institutions

Établissement public de proximité à vocation gériatrique, le **Centre Hospitalier du Bois-Petit** est spécialisé dans la prise en charge des personnes âgées dépendantes et compte plus de 200 résidents. Sa place est importante dans le projet puisque les participants y sont accueillis le matin. Toute l'équipe du centre hospitalier se mobilise afin de proposer le déjeuner du midi, une mobilisation qui favorise la convivialité et permet aux participants de faire connaissance. Une quinzaine de résidents participe chaque année aux Olympiades.

La **Résidence Saint-Joseph** est une maison de retraite pour personnes âgées dépendantes dont les résidents participent aux Olympiades avec le soutien de l'équipe de soins.

La **Résidence médicalisée PRO-BTP**, située sur la commune limitrophe de Saint-Etienne-du-Rouvray, a souhaité participer cette année à cette journée. L'idée est d'inciter d'autres communes à s'approprier le projet et à organiser le même type d'action. C'est en quelque sorte, une passation de projet.



4

Une journée type des olympiades : convivialité et apprentissage



Les différents temps de la journée:

- 10 h 30 : accueil des participants au Centre Hospitalier du Bois-Petit autour d'un petit-déjeuner.
- 11 h 00 : Formation des équipes et distribution des feuilles de route. C'est un document reprenant chaque épreuve et permettant de les repérer et facilitant également le comptage des points. Remise du questionnaire de l'épreuve culturelle, et présentation du film et de l'exposition de photos de l'édition 2005.
- 12 h 00 : accueil des participants pour le déjeuner et mot d'accueil des élus
- 13 h 45 : accueil au gymnase, des participants à l'après-midi
- 14 h 15 : départ du Centre Hospitalier du Bois-Petit vers le gymnase Jean Rostand
- 15 h 00 : coup d'envoi des épreuves
- 17 h 00 : arrêt des épreuves et accompagnement des personnes en car vers l'Hôtel de Ville.
- 17 h 30 : remise des diplômes et des médailles par monsieur le Député-maire, l'équipe municipale et les enfants du Conseil municipal d'enfants, suivie d'un moment convivial autour d'un goûter.

Peu de moyens nécessaires pour un maximum de bienfaits

a. Moyens humains : les associations et services de la ville main dans la main

La Direction de la solidarité et du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS):

- un agent technique pour le montage de matériel, le transport de matériel lourd,
- une accompagnatrice sociale pour l'accompagnement des personnes,
- les responsables de résidences pour personnes âgées pour
- l'accompagnement du groupe de personnes de leur résidence,
- des agents des résidences pour animer les ateliers,
- une infirmière municipale,
- deux aides-soignantes,
- une secrétaire.

La Direction des sports :

- un éducateur sportif,
- le gardien du gymnase.

Le Service des relations publiques:

- un agent des relations publiques,
- deux agents logistique.
- trois agents de service pour le buffet,

La Direction de la jeunesse :

- un animateur du centre de loisirs primaire,
- un animateur du Conseil municipal d'enfants,
- une animatrice du Relais partenaires jeunes.

Le Service communication :

- une journaliste pour les articles,
- une maquettiste.
- un photographe pour le reportage.

Les Associations :

- 25 bénévoles

b. Trois lieux d'accueil dans la ville

- le Centre Hospitalier du Bois-Petit
- le Gymnase Rostand au complexe sportif J. Anquetil pour les Olympiades : le lieu est vraiment bien adapté, accessible à tous grâce à la proximité du Centre hospitalier du Bois-Petit.
- la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville : pour la remise des diplômes et des médailles.

c. Moyens matériels

- Communication (articles, tracts, affiches, diplômes), (ballons, balles, plots, quilles, tapis...),
- Les participants de l'édition 2005 ont reçu un courrier les invitant aux Olympiades 2006.
- Matériel de sonorisation (sono mobile), téléviseur,
- Petits matériels pour les ateliers
- Tables, chaises, panneaux exposition,
- Vaisselles pour le goûter,
- Nappes, serviettes,
- Boissons pour la buvette,
- Goûter.

d. Moyens financiers

Cette action de proximité ne nécessite pas un gros budget au regard de l'impact qu'elle peut avoir sur le public et l'action partenariale.

Décoration	100 €
Heures du personnel	533 €
Petit matériel	100 €
Buffet	300 €
Médailles	128 €
Diplômes	102 €
Photos	21 €
Car	113 €
Repas au CHBP	216 €
Photocopie + envoi poste	150 €
	1763 €



Un rendez-vous désormais incontournable

6



a. Une forte augmentation du nombre d'inscriptions

Depuis 2001, le nombre de participants ne cesse d'augmenter. De 65 en 2001, le nombre est passé 145 en 2006. Le passage vers une action intergénérationnelle a favorisé cette augmentation. En effet, les plus jeunes retraités ne souhaitent pas s'investir dans le projet parce qu'il se limitait aux seules personnes âgées auxquelles elles ne s'identifient pas.

Les adultes sont issus d'une part du milieu associatif, et d'autre part des Résidences de personnes âgées pour personnes autonomes gérées par le Centre Communal d'Action Sociale, et des maisons de retraites pour personnes dépendantes.

Quant aux enfants, ils viennent du Centre de loisirs primaire, du Conseil municipal d'enfants, des Relais partenaires jeunes auxquels s'ajoutent des enfants qui n'appartiennent pas à une structure en particulier.

b. Paroles de jeunes et de moins... jeunes

Désormais, chaque année, au cours des vacances scolaires de printemps, jeunes et retraités se retrouvent pour une journée de plaisirs partagés autour d'activités physiques ludiques :

Partage en famille

« Je viens aux Olympiades depuis une dizaine d'année et mes petites-filles m'accompagnent, explique Ginette, 75 ans. C'est moi qui leur ai demandé

de venir, car au début, il n'y avait pas beaucoup de jeunes. Ça nous permet de pratiquer une activité physique ensemble. ».

Besoin de rencontre

Comme le raconte Lucien, 69 ans : « Je suis venu pour le plaisir, rencontrer des gens que je vois rarement. C'est la quatrième fois que je participe et j'apprécie beaucoup le mélange des générations ».

Sentiment d'utilité

Quant à Alexandre, 10 ans, il dit très bien : « Je suis heureux de pouvoir accompagner les anciens, c'est sympathique et très convivial. Aux jeux, ils se débrouillent drôlement bien ».

Le sport pour tous

Pour Marion et Amélie, les deux petites-filles de Ginette, « C'est un plaisir d'accompagner notre grand-mère dynamique », et comme le précise Nolwen, 8 ans : « Je suis venue avec le Centre de loisirs, j'aime bien côtoyer toutes ces personnes âgées ».