

PROJET 4S : Saint-Roch, Sport, Santé, Seniors



Ce que nous dit la recherche scientifique

- L'intérêt de l'activité physique et de la marche est scientifiquement démontré
- Répercussions sociales directes de la marche :
 - facilite les relations sociales
 - favorise la fréquentation des services
- Nécessité d'aménager l'environnement urbain



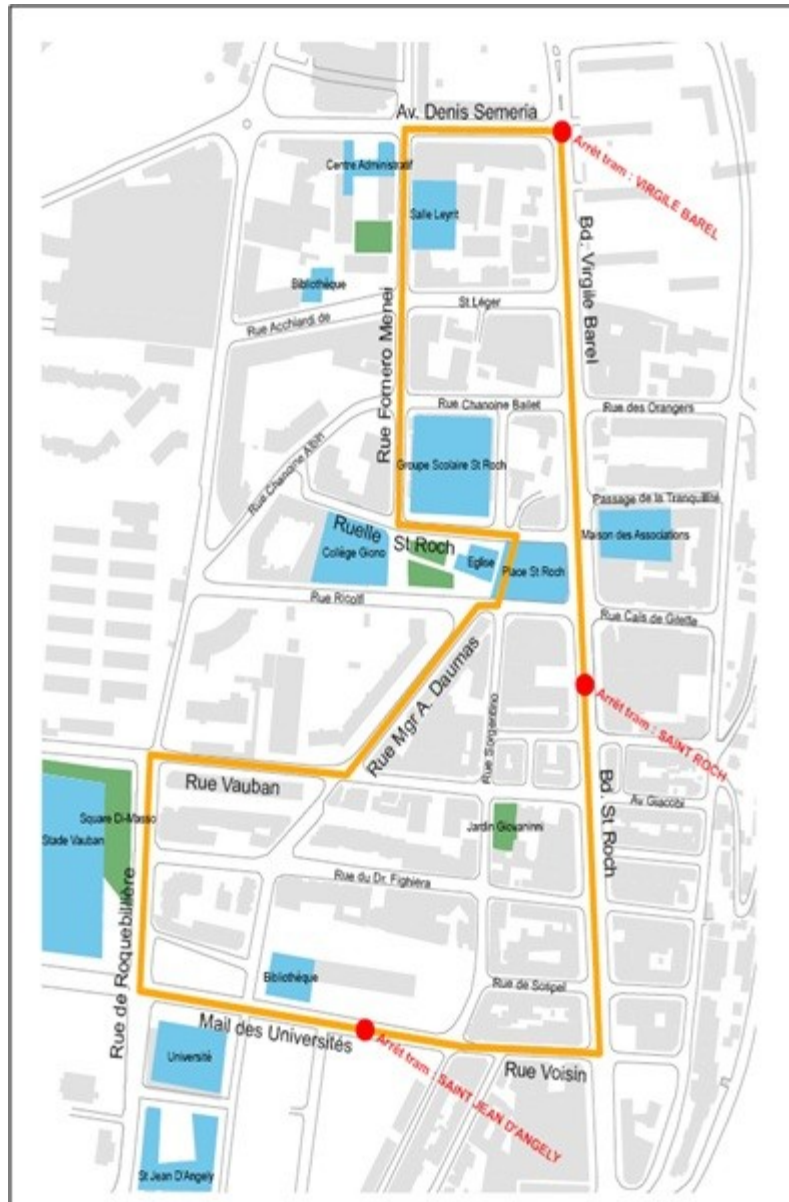
4S : Consultation citoyenne (quartier St Roch)

Obstacles à la marche et à la sortie	Caractéristiques d'un parcours de marche idéal surmontant les obstacles
Liés à l'environnement	Aménagements de l'environnement
Problèmes de circulation automobile <ul style="list-style-type: none"> ☒ Trop de circulation ☒ Stationnement gênant 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Aménager des lieux calmes sans trop de circulation ☒ Régulariser les stationnements gênants
Problèmes d'environnement peu favorable à la marche, trop bétonné, trop de montées	Adapter l'environnement : <ul style="list-style-type: none"> ☒ Davantage de verdure ☒ Éviter les montées ☒ Ensoleillement/Ombre suivant saison ☒ Aires de repos avec bancs régulièrement ☒ Éclairage adapté ☒ Longueur adaptable ☒ Liens vers d'autres quartiers ☒ Éviter les escaliers
Problèmes de trottoirs <ul style="list-style-type: none"> ☒ Irréguliers (trous, bords trop élevés) ☒ Déjections canines ☒ Étroits 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Aplanir et élargir les trottoirs, réparer trous ☒ Éduquer les propriétaires de chien pour la propreté des trottoirs ☒ Baliser les trottoirs ☒ Ajouter des pistes cyclables ☒ Sécuriser
Liés à l'individu	Propositions pour encourager l'utilisation du parcours de marche dans la durée
Problème de solitude et d'isolement <ul style="list-style-type: none"> ☒ Peu stimulant ☒ Risqué ☒ Difficile de nouer des contacts 	Permettre les rencontres <ul style="list-style-type: none"> ☒ Cours collectifs réguliers d'activités physiques variées ☒ Éviter les rues isolées
Problèmes de Santé personnels ou du conjoint (douleurs, fatigue, essoufflement, problèmes de motricité ou d'équilibre).	Accompagnement personnalisé / coaching personnalisé.
Pas de but précis à la promenade	Animation, buts proposés : le Marché, les commerces, circuit culturel, jardins, terrains sportifs (boules), musique, danse, spectacles de rues. Aménagements complémentaires : rapatrier le Marché forain, créer un espace associatif dans les locaux Peugeot.
Propositions de communication pour faire connaître l'existence du parcours de marche	« Bouche à oreille », associations, annonce dans le journal, information par la radio locale, prospectus, affiches, motivation par les médecins et les kinés

Synthèse de 3 focus groups avec des personnes retraitées du quartier

TOUBOUL P, et al. *Comment adapter l'environnement pour favoriser la marche des seniors ? Une étude qualitative.* Revue de Santé Publique, 2011 (in press)

4S : PARCOURS DE MARCHÉ



Signalétique le long du parcours :

- Fléchage au sol avec logo « 4S »
- Panneau explicatif du projet avec carte du parcours de marche sur la Place St Roch
- Affiches chez les commerçants et professionnels de santé du quartier

4S : Aménagement du parcours par NCA



Mars 2011



Septembre 2011

4S : Etude aménagement du parcours par NCA

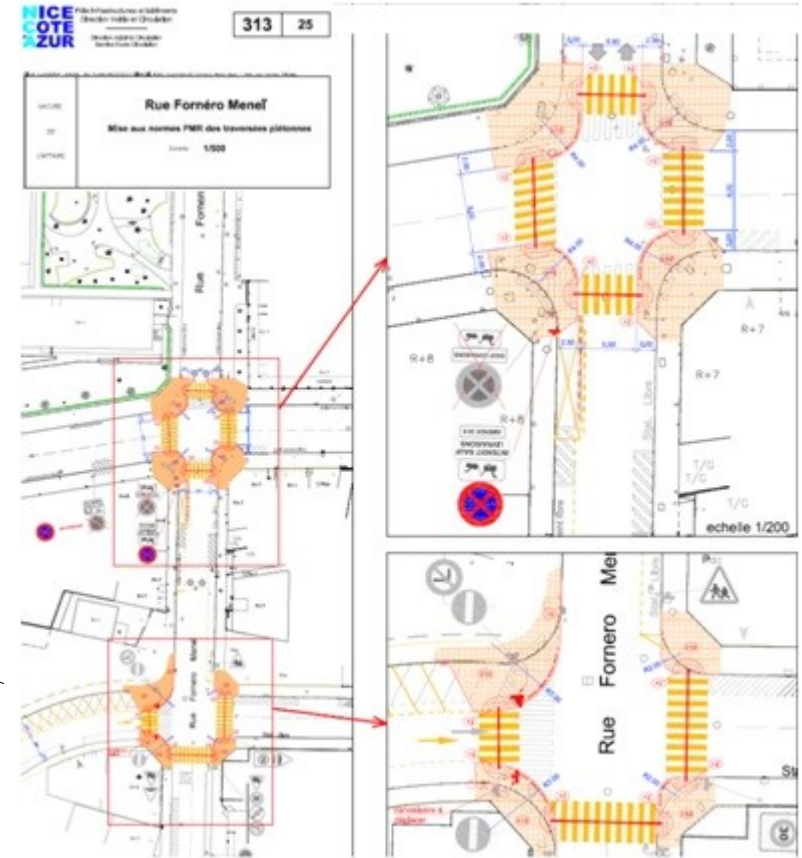


Mars 2011

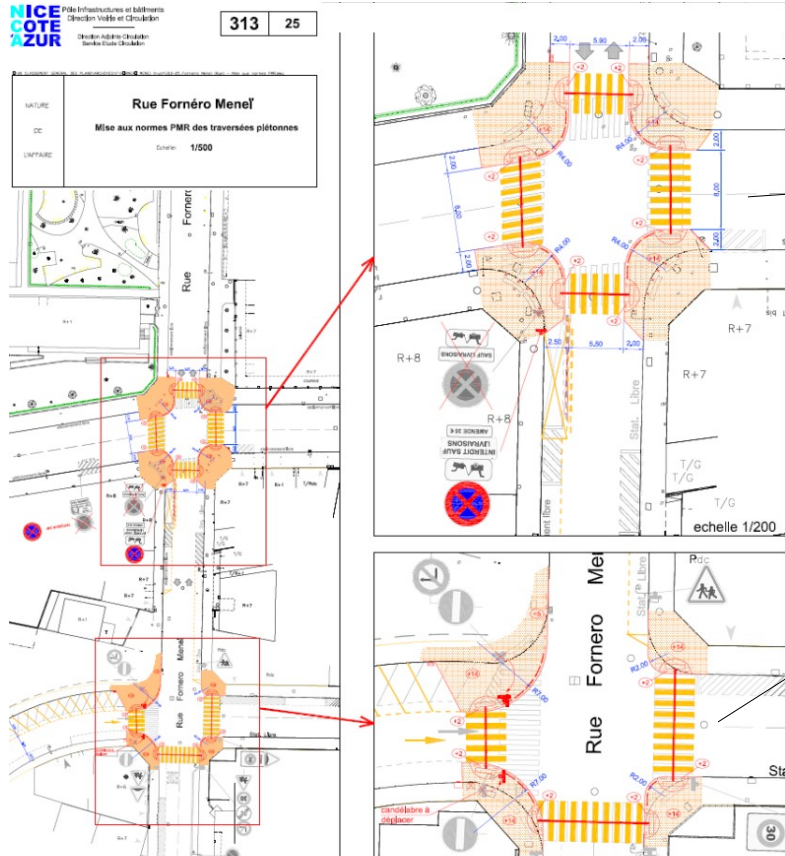


Septembre 2011

4S : Etude aménagement du parcours par NCA



4S : Etude aménagement du parcours par NCA



Aménagement des carrefours
Rue Fornero Menei - St Roch - Nice



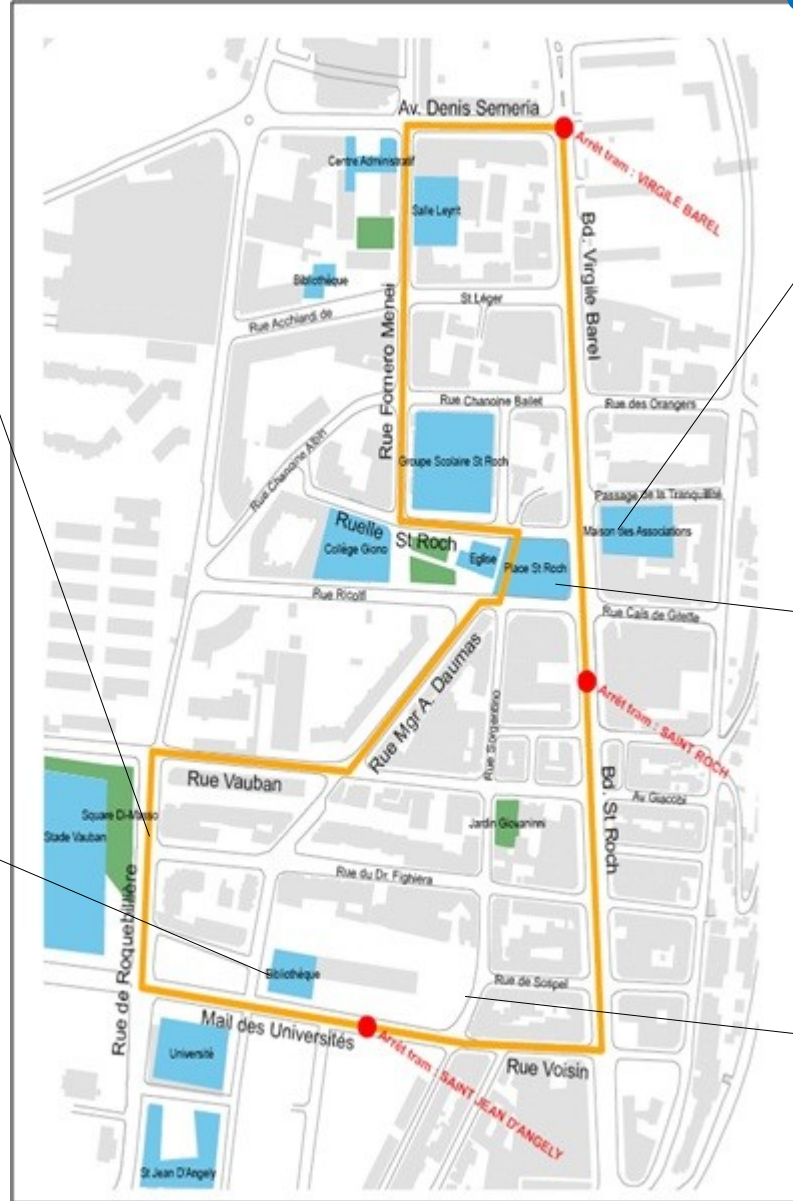
Plan Accessibilité Voirie et Espaces Verts (PAVE)
St Roch - Nice

Inciter à la marche : le coaching personnalisé

Effets du test de faisabilité du coaching (n=16) :

- Moins d'essoufflement, de fatigue lors de l'effort
- Marche plus rapide, parcours plus long
- Moins de courbatures post-séances
- Plus de confiance dans ses capacités et moins de peur de tomber
- Augmentation de l'autonomie (marche sans le coach)
- Lien social (quand groupe)

4S : Favoriser le lien social le long du parcours



Coût du projet

- Logistique (chargé de mission, coaching des seniors, évaluation)
 - 78 703 € sur 3 ans de 2010 à 2012
 - 27.5% financé par la ville
 - 72.5% financé par l'Agence Régionale de Santé PACA
- Aménagement du parcours de marche (voirie, signalisation, mobilier urbain)
 - 310 250 € financés à 100% par la Communauté Urbaine Nice Côte d'Azur

Saint-Roch, Sport, Santé, Seniors (4S) : Calendrier

- Phase de propositions et d'évaluation du projet (2010)
 - Enquêtes publiques (focus groups seniors, réunions milieu associatif, commerçants)
 - Test de faisabilité de la méthode du coaching
 - Groupes de travail « experts » (aménagement, animation, communication)

2010

2011

2012

- Phase d'évaluation du projet (2012)
 - Coaching
 - Évaluation des effets des aménagements urbains et du coaching à St Roch /Nice Nord
 - Bilan final

- Phase de réalisation des aménagements et des actions (2011)
 - Rénovation du quartier au travers de projets prévus par le CG06 et la Mairie
 - Aménagement du parcours de marche urbain
 - Recrutement des seniors en vue du coaching