



4 S

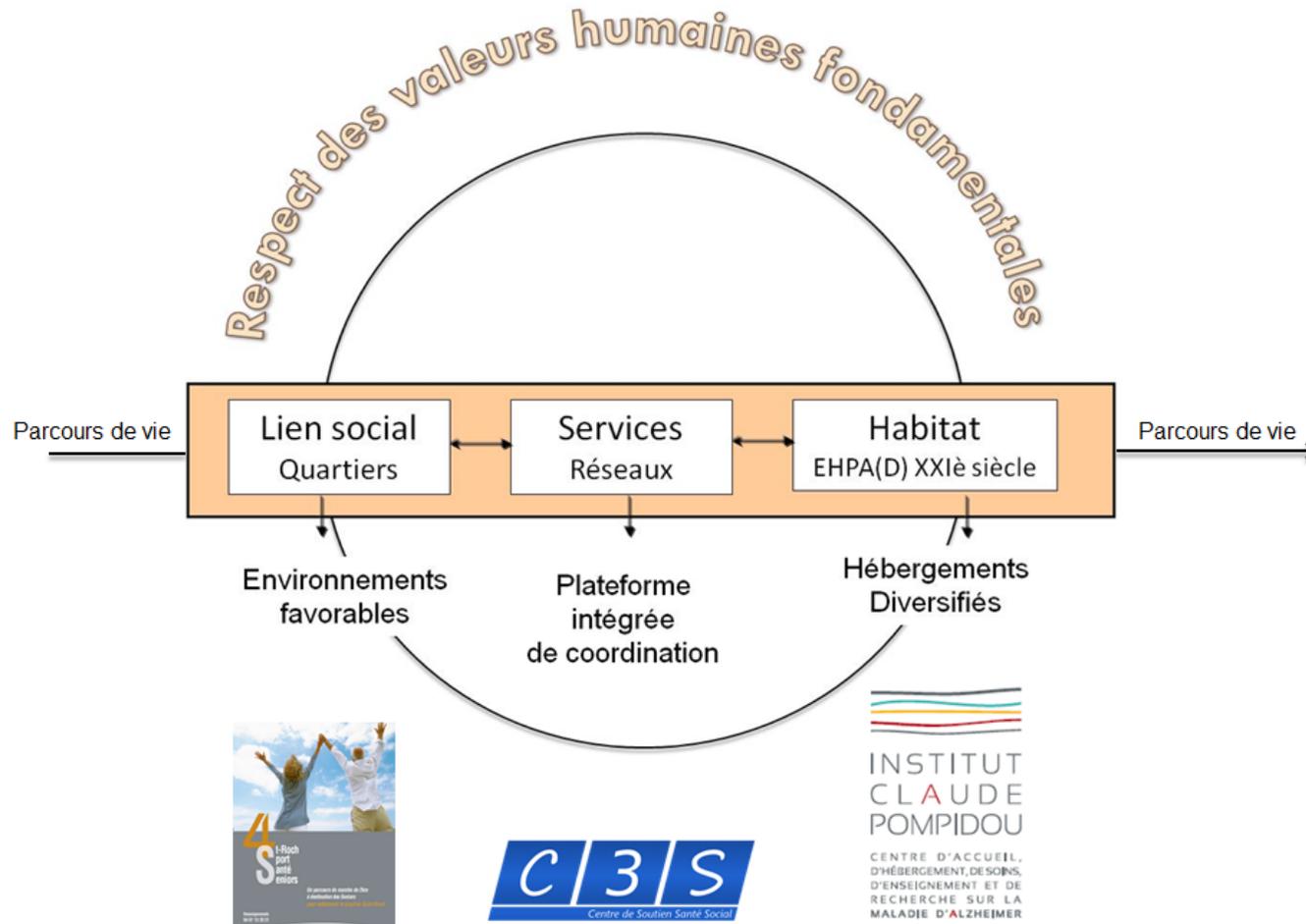
t-Roch
port
anté
eniors

*Un parcours de marche de 2km
à destination des Seniors
pour redécouvrir le quartier Saint-Roch*

Renseignements
04 97 13 28 31



Vieillir en santé : Un modèle proposé par l'EPSP



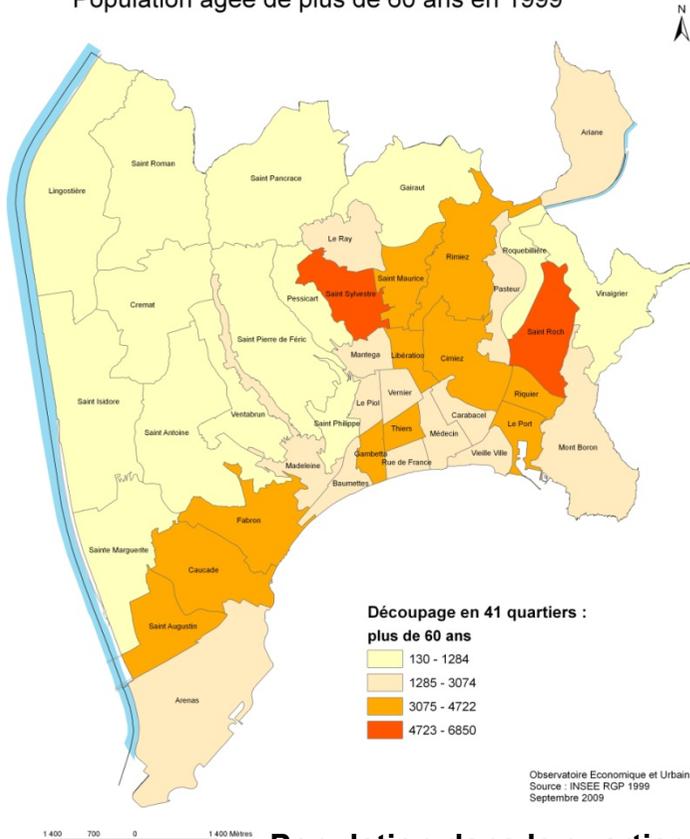
Les données probantes

- 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



Une approche de proximité : Le quartier Saint-Roch

Population âgée de plus de 60 ans en 1999



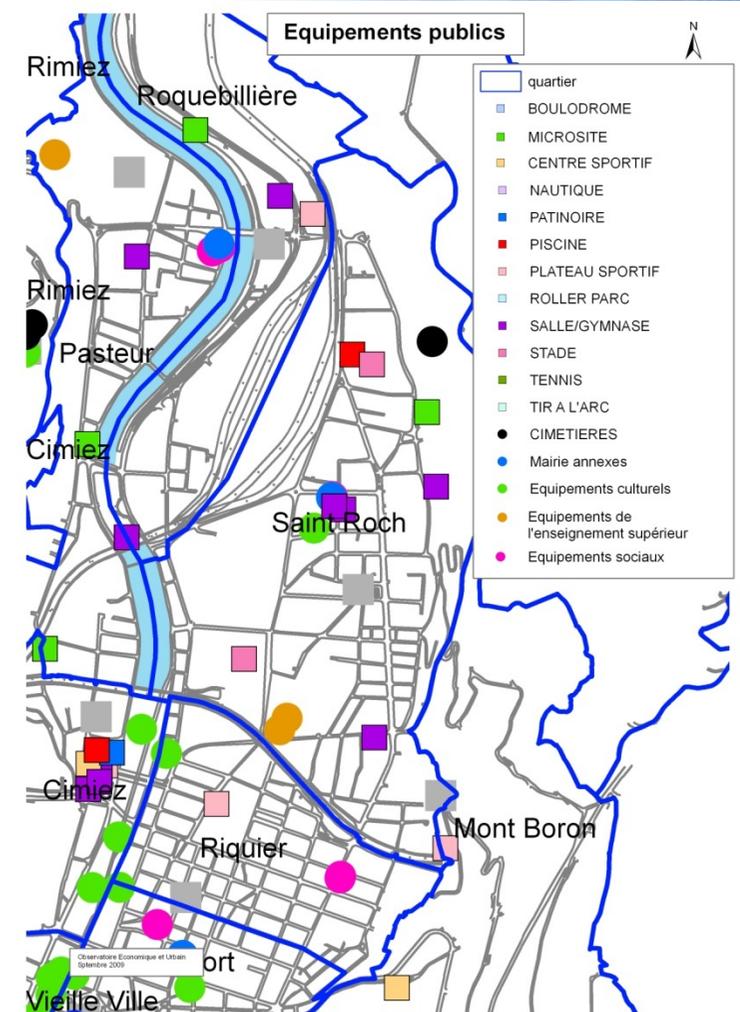
Commerces:

Secteur Pont Michel Saint Jean d'Angély Saint Roch accueille 358 commerces et services en activité (juin 2007).

L'offre commerciale répond pour l'essentiel à des besoins de proximité.

Population dans le quartier Saint Roch en 1999 :

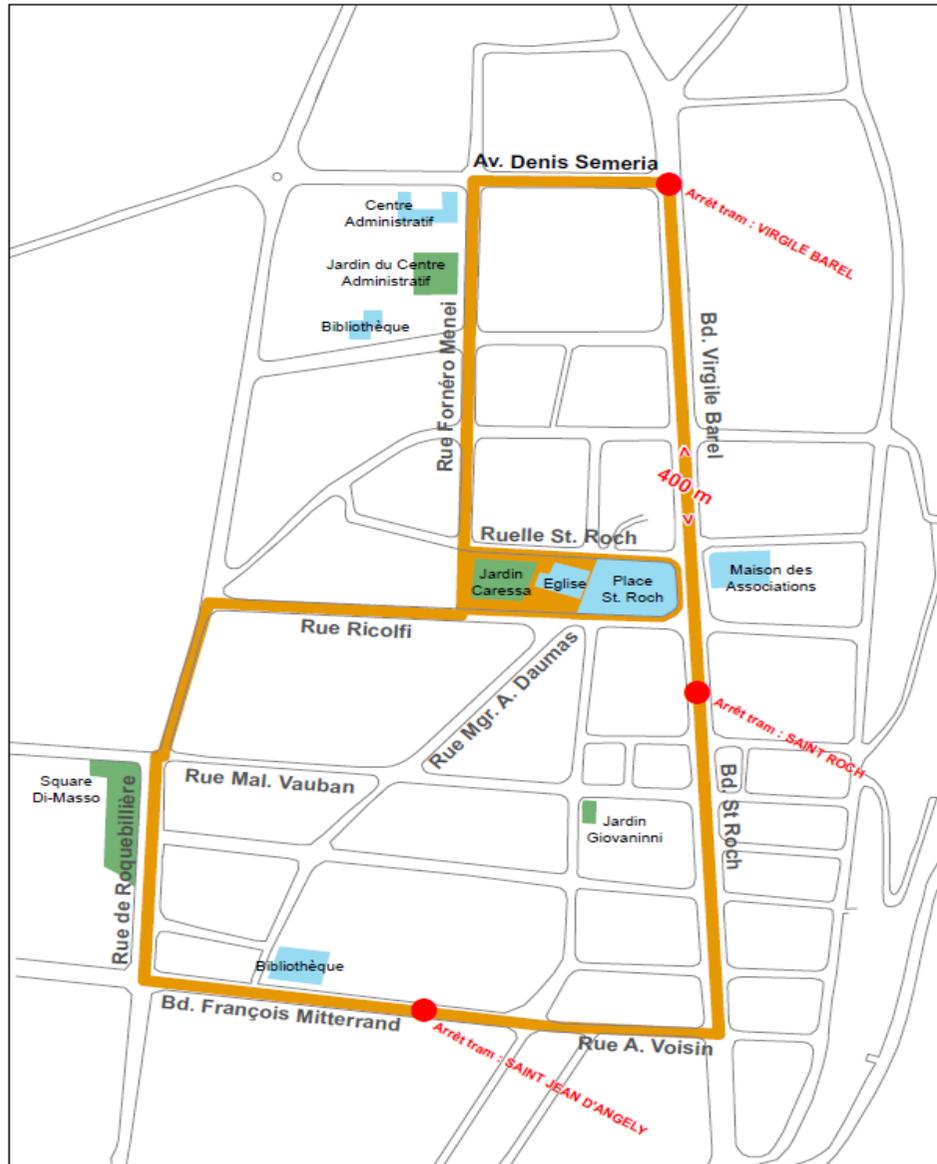
| Quartier | 0-14 ans | 15-29 ans | 30-44 ans | 45-59 ans | 60-74 ans | plus de 75 ans | Total |
|------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|--------|
| Saint Roch | 3 787 | 4 371 | 4 866 | 4 517 | 3 759 | 2 217 | 23 517 |



4S : Consultation citoyenne (focus groups)

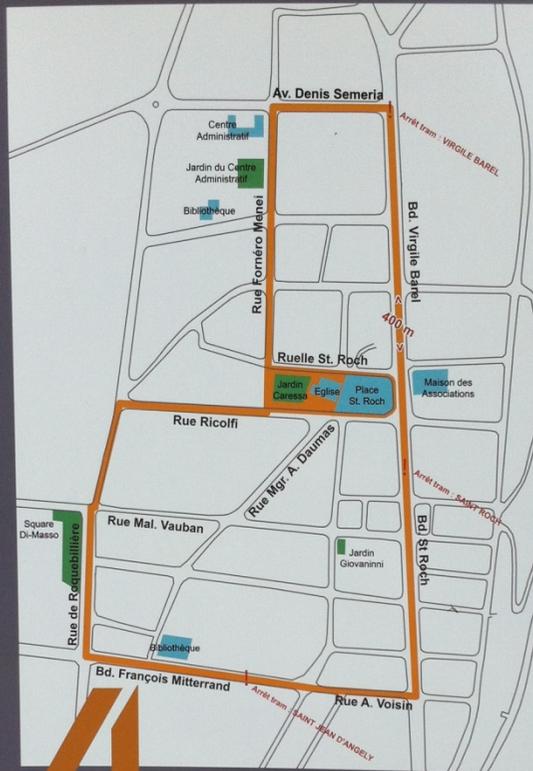
| Identifier obstacles à la sortie et à la marche et solutions pour les surmonter | |
|---|---|
| Obstacles liés à l'environnement | Propositions pour les surmonter |
| Trop de circulation | Choisir des lieux calmes |
| Stationnement gênant sur les trottoirs | Empêcher le stationnement sur les trottoirs |
| Environnement peu favorable à la marche, trop bétonné, trop de montées | Verdure, bancs, aires de repos, soleil/ombre, éclairage, longueur adaptable, éviter montées et escaliers, liens quartiers extérieurs |
| Problèmes de trottoirs: trous, bords élevés, étroits, déjections canines | Aplanir, élargir, réparer trous, éduquer propriétaires de chiens, baliser les trottoirs, sécuriser, ajouter pistes cyclables balisées |
| Identifier les propositions pour encourager l'utilisation du parcours dans la durée | |
| Obstacles liés à l'individu | Propositions pour les surmonter |
| Solitude et isolement : peu stimulant, difficile de nouer des contacts, risqué <i>«Parce que marcher, c'est bien, mais marcher tout seul, c'est... »</i> | Permettre des rencontres par des cours collectifs (jardins ou en salle) Éviter les rues isolées |
| Problèmes de santé personnels ou conjoint (douleurs, fatigue, problèmes de motricité ou d'équilibre, essoufflement). Très mal vécu. | Accompagnement/coaching personnalisé <i>« C'est terrible comme punition ! La volonté ne manque pas, mais le corps ne suit plus! »</i> |
| Pas de but précis à la promenade | Animations diverses : Marché, commerces, circuit culturel, jardins, terrains sportifs, spectacles de rue |

4S : Parcours de marche



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
- Tract auprès de la population



4 S

port
anté
seniors
t-Roch

*Un parcours de marche de 2 km
à destination des Seniors
pour redécouvrir le quartier Saint-Roch*

Renseignements 04 97 13 28 31



4S : Aménagement du parcours par NCA



Mars 2011



Septembre 2011

4S : Etude aménagement du parcours par NCA

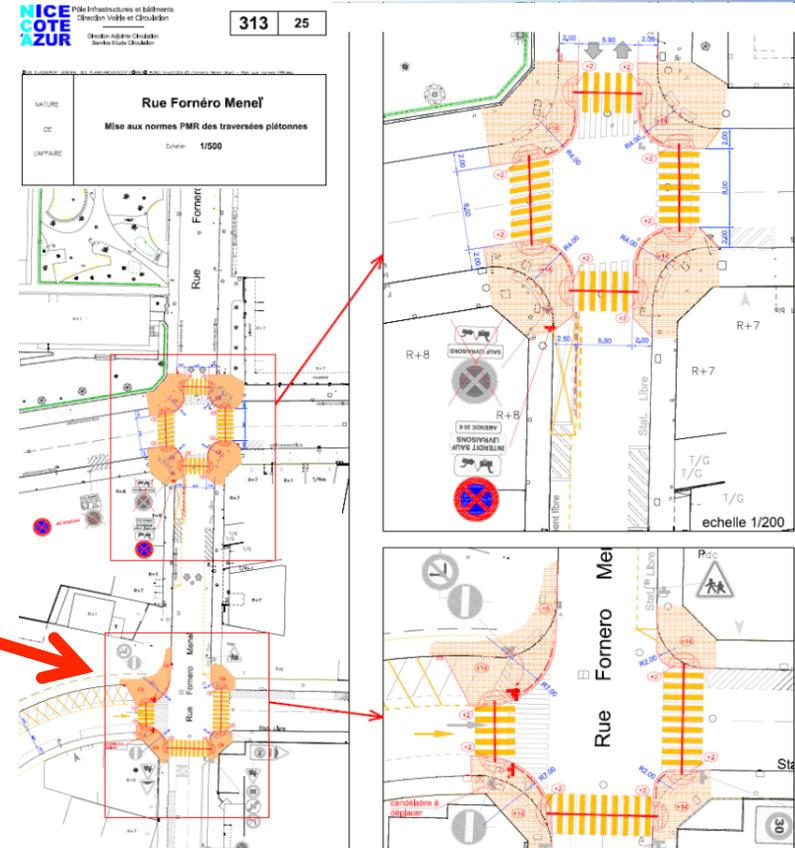


Mars 2011



Septembre 2011

4S : Etude aménagement du parcours par NCA



4S : Etude aménagement du parcours par NCA



Mars 2011



Février 2012

4S : Aménagement du parcours par NCA



Mars 2011



Janvier 2012

4S : Aménagement du parcours par NCA



Mars 2011



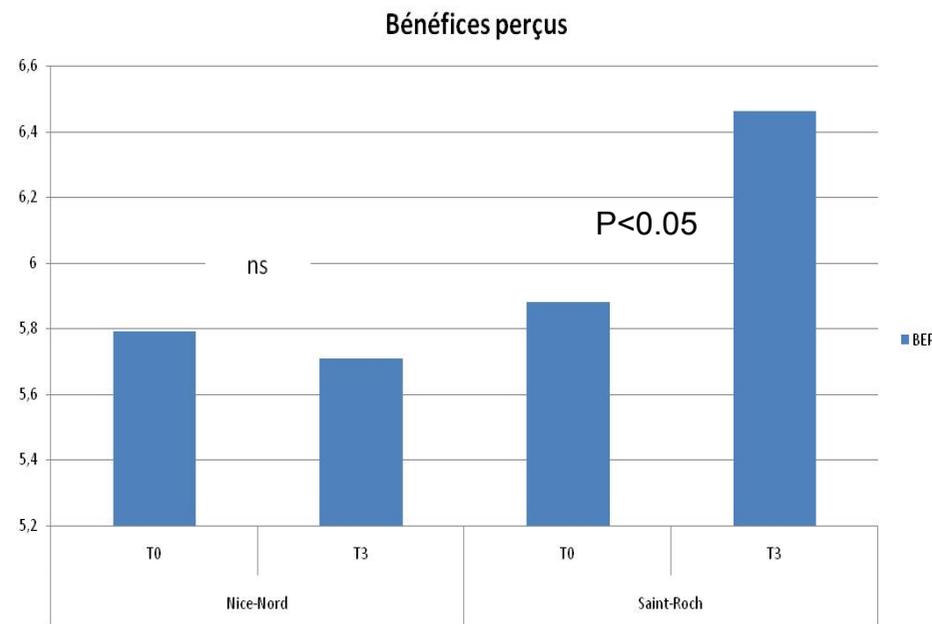
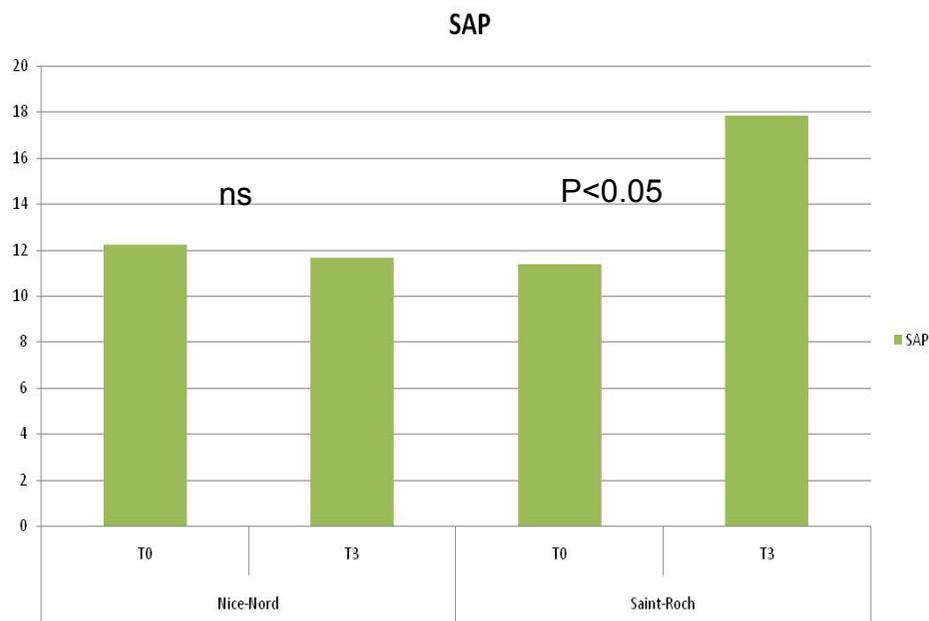
Septembre 2011

4S : Favoriser le lien social le long du parcours



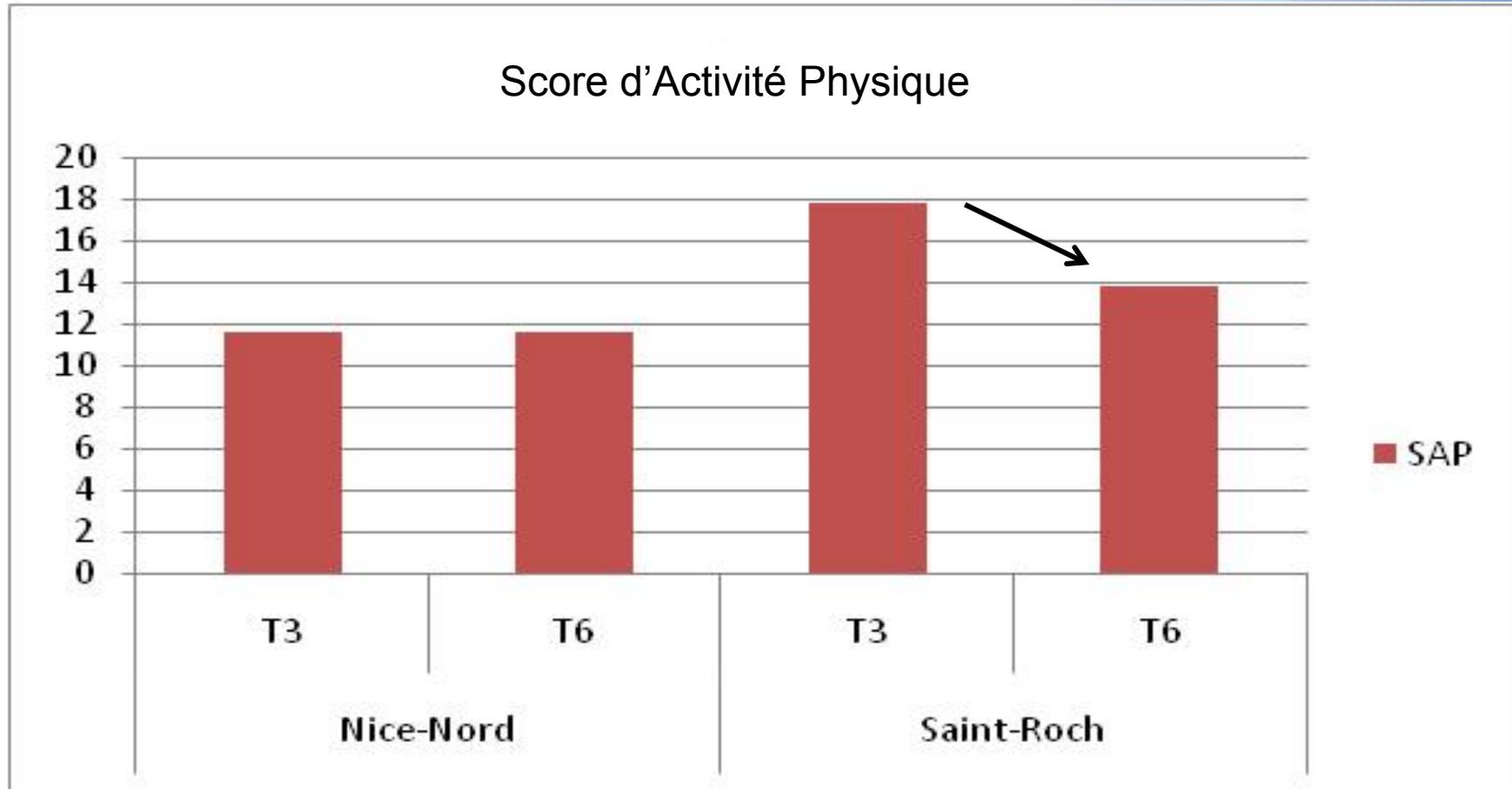
Effets de l'aménagement urbain et de l'accompagnement individualisé (AP)

| Saint Roch N = 23 | | Nice Nord N = 29 | | |
|----------------------|-------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|
| | Aménagement urbain seul | Aménagement urbain + accompagnement personnalisé | Accompagnement personnalisé seul | Pas d'aménagement ni d'accompagnement |
| | AM | AM + Acc | Acc | GC |



« C'est sûr, maintenant c'est plus agréable, on peut marcher en toute sécurité, on a de la place sur le trottoir... Avec, mon amie, on peut aller faire nos courses tranquillement en marchant, faire un détour sur la place du marché, pour se poser un petit moment..., comme elle a été rénovée, elle est agréable ».

Enquête quantitative : Evolution à moyen terme (T3-T6)



- Un parcours de marche urbain
- Des aménagements urbains appréciés par la population
- Des effets significatifs sur les capacités physiques des seniors
- L'importance de poursuivre les actions entreprises en direction des seniors :
 - Adaptation du parcours (entretien logos, bancs, végétaux...)
 - Accompagnement collectif
 - Travail sur le lien social (animations, seniors leaders...)



www.epsp06.fr