

Accompagnement pour la mise en place de cours d'activité physique intergénérationnels

Dans le cadre de son programme d'action cantonal de promotion de la santé (PAC) 2026-2029, la Fondation O₂ soutient la mise en place de cours d'activité physique intergénérationnels. Ces cours, développés par la Fondation Hopp'là, participent à renforcer les liens entre générations tout en agissant sur la lutte contre la sédentarité.

Grâce au soutien de la République et Canton du Jura et de Promotion Santé Suisse, la Fondation O₂ souhaite soutenir **3 communes** par an dans la mise en place de ces cours. Le présent document vous présente l'offre et le contenu de ce projet, proposé par la Fondation Hopp'là.

PRESTATIONS DE LA FONDATION HOPP-LA

La Fondation Hopp-la est le centre de compétences à l'échelle nationale pour la promotion de l'activité physique intergénérationnelle. Elle conseille les communes lors de la mise en place de cours d'activité physique entre enfants et seniors, cours qui contribuent à la promotion de la santé physique et psychosociale des participant·es.

Un cours « **Générations en mouvement** » permet aux enfants et seniors de pratiquer une activité physique ensemble et renforce les liens entre les générations. S'il est pratiqué régulièrement, il améliore la mobilité et réduit le risque de chute chez les seniors tout en renforçant une image positive d'eux-mêmes et un sentiment d'appartenance ; il améliore également la motricité des enfants, leur développement cognitif et leurs compétences socio-émotionnelles. C'est également une occasion de sensibiliser les participant·es à l'importance d'un mode de vie actif et à la manière de prévenir les maladies non transmissibles.

Quel est le but des cours d'activité physique intergénérationnels?

Les cours visent à promouvoir la santé physique et psychosociale des seniors et des enfants. Ils participent notamment à la réduction des risques de chute chez les seniors et à leur bonne intégration sociale ; pour les enfants, ils contribuent au développement de la motricité et des compétences socioémotionnelles.

Qui y participe?

Les cours s'adressent prioritairement aux seniors et aux enfants qui en profitent au maximum. Mais toutes les générations peuvent y participer puisque chaque mouvement compte pour la santé !

Quelle est la démarche proposée?

1. En cas d'intérêt, la **commune prend contact avec la Fondation O₂** qui informe la Fondation Hopp-là. Un premier **entretien sans engagement** est fait entre la commune et Hopp'là.
2. En cas d'intégration dans le projet, la commune, la Fondation Hopp-la et la Fondation O₂ signent un accord commun.
3. La commune met en place un **groupe de suivi** avec le soutien de la Fondation Hopp-la. Celui-ci devrait comprendre au moins un·e représentant·e des seniors (association de seniors, association de gym seniors, etc.) et un·e représentante du domaine de l'enfance (crèche, école enfantine, club sportif pour enfants, association de parents, etc.). Les animateurs·trices du cours d'activité physique intergénérationnel et, le cas échéant, d'autres personnes ou institutions (association de quartier, représentant·e de la commune, etc.) peuvent faire partie du groupe de suivi.
4. Les **cours sont planifiés** (calendrier, animateurs·trices, budget, communication, détails pratiques). La Fondation O₂ est tenue informée, afin de pouvoir valoriser les activités.
5. Les cours sont donnés et **évalués**. Des pistes d'amélioration peuvent être discutées avec la Fondation Hopp-la si nécessaire.

Quelle est la durée du processus ?

Durant la première année de cours, les personnes impliquées sont conseillées, accompagnées et formées de manière ciblée par la Fondation Hopp-là, qui met également à disposition une documentation de référence.

Quelles sont les prérequis nécessaires à la mise en place de cours dans la commune ?

Conditions générales

- Ressources nécessaire dans la commune pour le suivi du projet : 30-40 heures par an (surtout la première année)
- Assurer le financement du cours dès la 2^e année.
- Présence de 1-2 animateurs·trices. La Fondation Hopp-la propose une formation de deux jours « Générations en mouvement » en collaboration avec Pro Senectute.
- Un lieu approprié pour l'organisation du cours en intérieur ou extérieur.

Participant·es

- Collaboration avec une association locale de seniors, une association de gym seniors, des appartements protégés, une coopérative d'habitation intergénérationnelle.
- Collaboration avec une crèche, une école enfantine, un club de sport ou toute autre structure offrant des activités pour les enfants.

Quel est le budget à prévoir pour les cours ?

Avec le soutien de la Fondation O₂, le budget à prévoir pour la commune est **de 1'500.- pour la première année ; 1'900.- pour la deuxième année.**

Ne sont pas compris dans les montants ci-dessus, les heures dédiées à l'organisation du cours par la commune (estimés à 30/40h) ni la location éventuelle d'une salle.

La Fondation Hopp-la met à la disposition de la commune un budget type qui peut servir de guide.

Qu'est-ce qui est pris en charge par la Fondation O₂ ?

La Fondation O₂ prend en charge le coût des prestations de conseil de la Fondation Hopp-là dans le cadre des heures convenues (15h).

Si le nombre d'heures de conseil nécessaire à la finalisation du projet est supérieur à celui convenu, la Fondation Hopp-la prend en charge les heures supplémentaires afin de garantir la réussite du projet.

En outre, la Fondation O₂ prend en charge les coûts de l'animateur-trice responsable, la formation et une partie des frais de communication.

La Fondation O₂ soutient trois communes par année.

En cas d'intérêt dans la mise en place de ces cours, la commune peut contacter la Fondation O₂ pour un soutien financier : Tania Schindelholz, 032.544.16.17, tania.schindelholz@fondationo2.ch.

En cas de question supplémentaire concernant les cours et le processus, la Fondation Hopp-là est à disposition des communes : Anne-Laure Lepage, 031.310.54.46, anne-laure.lepage@hopp-la.ch

Plus d'informations : www.fondationo2.ch/ et www.hopp-la.ch

Un projet coordonné par



En collaboration avec



Soutenu par :



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera