



## Communiqué

# Recherche de participantes et participants seniors pour une étude sur la santé et l'activité physique

Du 24 juin au 30 août 2024, la Ville de Lausanne, la Haute école de Santé Vaud (HESAV) et Pro Senectute Vaud collaborent pour étudier les bienfaits de l'activité physique chez les seniors. Cette étude fait partie des projets retenus dans le cadre de la politique de la vieillesse cantonale «Vieillir 2030». Elle se déroulera dans le cadre du programme d'activités sportives gratuites proposées par la Ville cet été. Une séance d'information a lieu le 21 mai 2024 à l'Espace Riponne pour toutes les personnes intéressées et âgées de 65 ans et plus.

Pratiquer une activité physique régulière participe à améliorer la santé et la qualité de vie. Au-delà des bénéfices pour le corps, cela permet également de rencontrer d'autres personnes et tisser des liens. Autant de facteurs qui contribuent à vieillir en santé et à rester autonome le plus longtemps possible. Aussi, la Ville développe une politique active dans ce domaine, notamment avec l'installation d'infrastructures pour toutes et tous dans l'espace public. Elle favorise également la participation pour tous les profils, à des manifestations comme les 20KM de Lausanne ou la Course Lausanne Capitale Olympique. Le programme «Été sportif» propose, quant à lui, plus de 100 cours gratuits, dont les cours [Seniors en forme](#) organisés par Pro Senectute Vaud dans les parcs lausannois. Ces cours ont pu voir le jour grâce à un financement du Fonds pour le développement de l'activité physique et du sport pour toutes et tous de la Ville de Lausanne.

Dans ce contexte, l'HESAV, avec le soutien de la Ville de Lausanne et Pro Senectute Vaud, va mener une étude dont le but est de mieux cerner l'impact d'une activité physique en groupe sur la santé psycho-sociale des seniors. «Que ce soit entre seniors ou entre seniors et enfants pratiquer une activité physique apporte des bienfaits» explique Mathilde Hyvärinen, chargée de recherche à l'HESAV. «Comprendre les différences psycho-sociales, c'est l'objectif de notre projet de recherche». Cette étude, qui fait partie des projets retenus et financés par la politique de la vieillesse cantonale «Vieillir 2030», souhaite suivre durant l'été des groupes d'une vingtaine de seniors participant à des cours gratuits d'activités physiques adaptées. Un premier groupe participera au cours Seniors en forme. Le second participera à une nouvelle offre réunissant des seniors, des enfants et des adultes, [Génération en forme](#). Les exercices sont conçus pour travailler la condition physique de manière ludique et variée. En plus, certaines activités se présenteront sous forme de jeux afin de favoriser la coopération, la créativité et la communication entre les générations. Les cours sont donnés par des spécialistes en activité physique adaptée (APA). Les personnes participant à l'étude s'engagent à suivre régulièrement ces cours. Un dernier groupe, dont les membres ne participeront à aucun des cours, servira de référence.

Les cours se dérouleront du 1<sup>er</sup> juillet au 16 août, de 9h à 10h, dans les parcs suivants :

Seniors en forme :

- Parc Bourget, vers la plage de Vidy-Bourget, jeudi
- Esplanade de la Cabane des Bossons-Plaine du Loup, vendredi

Génération en forme :

- Parc de Valency, sur l'esplanade près de la statue du cheval, lundi
- Parc de Milan, vers la roulotte «La Milanette», mercredi

Une séance d'information est prévue le 21 mai prochain de 14h à 16h à l'Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne

En savoir plus : <https://hesav.ch/generations-en-forme>



**Pour tout renseignement complémentaire, prendre contact avec :**

- **Émilie Moeschler, conseillère municipale, Direction des sports et de la cohésion sociale, tél. +41 21 315 42 01**
- **Jérôme Rochat, délégué au sport associatif et au sport pour toutes et tous, tél. +41 21 315 14 13**
- **Mathilde Hyvärinen, Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV), collaboratrice scientifique, mathilde.hyvaerinen@hesav.ch , +41 21 316 83 57**
- **Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé, Pro Senectute Vaud, tél. +41 21 646 17 21**

Lausanne, le 15 mai 2024

**vieillir\_\_\_\_\_ 2030**