

## ETE INDIEN

111, Boulevard Gambetta - 08000 CHARLEVILLE MÉZIÈRES



**Président co-fondateur :** Benjamin Braquet  
**Tél :** 06 70 89 92 38 / **Email :** [benjamin@ete-indien-editions.fr](mailto:benjamin@ete-indien-editions.fr)  
**Site internet :** [www.ete-indien-editions.fr](http://www.ete-indien-editions.fr)



**ETE INDIEN**

### LES CIBLES

Jeunes retraités âgés de 60 à 65 ans, hommes et femmes, résidant au sein du territoire Carsat Centre-Ouest.

**LE PROJET** – Programme Seconde Jeunesse : « Activité Physique Adaptée pour les jeunes retraités »

**Durée :** juin 2022 à septembre 2023

### Objectifs

- > Sensibiliser les jeunes retraités sur l'importance de pratiquer une activité physique régulière et les accompagner dans l'intégration de cette pratique dans les premiers mois de leur nouvelle vie.
- > Lutter contre la sédentarité et prévenir les risques de perte d'autonomie, quels que soient leurs lieux d'habitation, leurs niveaux de forme et leurs moyens financiers.

### Descriptif

Les jeunes retraités disposent d'activités physiques et de bien-être, en ligne, avec un bilan de forme accompagné de recommandations personnalisées et l'accès à une plateforme numérique « seconde jeunesse ». Ils effectuent ainsi des séances d'activité physique adaptée à leur emploi du temps, leurs besoins et leurs envies.

### Déroulement

#### Visio-réunion d'information (1h30)

Lors de cette visio-réunion, le chef de projet d'Été Indien présente aux retraités les différentes étapes du programme. A l'issue, les personnes intéressées s'inscrivent en ligne depuis le site <http://www.ete-indien-editions.fr> et remplissent un questionnaire qui leur permet de mesurer leur risque de sédentarité (Test de Ricci et Gagnon).

#### Bilans de forme personnalisés en visioconférence

Les seniors « recrutés » sont invités à effectuer un premier bilan de forme. Ils participent ensuite, par visioconférence, à 10 sessions d'une heure encadrée par un enseignant Été Indien, par groupes de 10 personnes afin d'évaluer leur niveau de forme (points faibles / points forts : force musculaire, souplesse, endurance, équilibre, force de préhension).

Les bilans de forme sont transmis individuellement à chaque participant, par courriel, avec des recommandations personnalisées. Au fil du programme, ces bilans sont également en accès libre pour « s'autotester ».

#### Accès au programme « Seconde Jeunesse » durant 1 an <https://www.seconde-jeunesse.fr/>

Les retraités inscrits ont maintenant une idée précise de leur niveau de forme. Ils sont libres de se connecter au programme « Seconde Jeunesse » et d'effectuer des séances d'activité physique adaptée selon leur disponibilité et leurs besoins.

Le **programme** comprend :

- > **Des visio-séances live** (en direct) **d'activités physiques et de bien-être** (1h en moyenne), du lundi au vendredi, encadrées par un enseignant diplômé en activité physique adaptée : 1 activité/jour, 3 activités physiques et 2 séances de bien-être réparties sur la semaine. Lors de ces séances en audio, l'enseignant propose des coupures pour permettre une interaction avec les personnes en écrivant un commentaire (pas d'échange verbal).
- > **Plus de 100 séances en replay, à la carte**, soit plus de 60 h d'exercices en vidéo accessibles 24/7 en illimité avec 3 niveaux de difficultés (niveau 1,2 et 3).
- > **Un questionnaire d'évaluation** permettant de mesurer la progression des participants.
- > **L'accès à un groupe de discussion privé** sur le réseau social Facebook.

Les **participants seront guidés, motivés et soutenus** tout au long du programme grâce à :

- > **Une visio-réunion d'échange** de 10 à 15 personnes, chaque lundi à 17 h, pour répondre aux questions des participants et les accompagner dans leur pratique.
- > **L'envoi d'e-mails** explicatifs et motivationnels.
- > **L'accès à une hotline téléphonique**, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h hors jours fériés).

Tout au long de l'année, les participants auront la possibilité d'accéder librement à leur bilan de forme afin de mesurer leur progression.