



ETE INDIEN



SENSI'MOUV

Activité physique et
Prévention santé





UN PROGRAMME CLÉ EN MAIN À DESTINATION DES SÉNIORS

Ces ateliers, financés par **Atouts Prévention Rhône-Alpes** ont pour but de promouvoir le **bien vieillir** via une activité physique régulière

ETE INDIEN opérateur d'Atouts Prévention, mise sur la force du **collectif et le digital** pour favoriser l'activité physique régulière chez les seniors



Objectifs

Créer de l'échange
et du lien social



Une solution accessible à tous

Favoriser la reprise
d'une activité
physique régulière
et adaptée, en
toute sécurité



Des indicateurs pour mesurer ses progrès

Réduire la fracture
numérique en
rendant le digital
attractif et vecteur
de tous les possibles





SENSI'MOUV EN BREF,

Un programme de 6 semaines de prévention primaire à destination des **retraités Rhône Alpins**

100% **distanciel**

1 **conférence** de présentation et de conseils
2 **bilans de forme** personnalisés,
4 **séances collectives**
et 4 **séances individuelles** grâce à la vidéothèque numérique

avec un **accès 7/7 – 24/24 pendant 6 mois**
à une **vidéothèque numérique** de séances

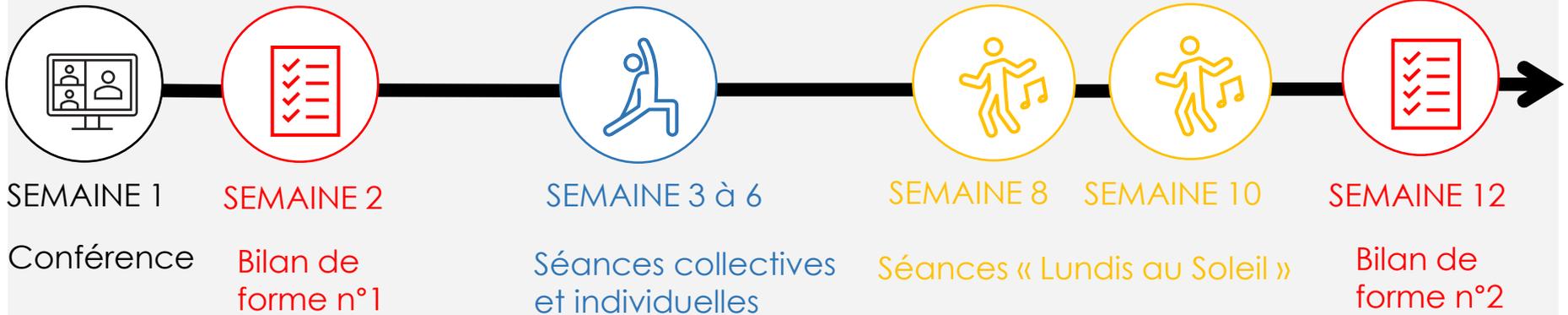
Toutes les séances sont encadrées par des **enseignants en Activités Physiques Adaptées** Rhône Alpins

piloté **par 1 chef de projet** diplômé en Activités Physiques Adaptées





CHRONOLOGIE DU PROGRAMME



Accès à la vidéothèque



SÉANCE COLLECTIVE

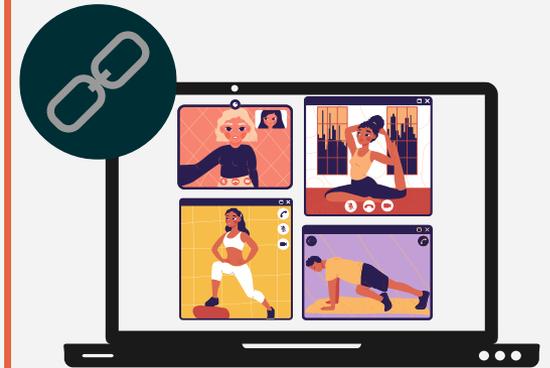
comment y participer ?



avoir un accès à
internet



Se connecter sur
ordinateur ou sur
tablette



ÉTÉ INDIEN fournit les
informations de
connexion



BILANS DE FORME



- ✓ 1 en début de programme pour connaître les capacités physiques de départ
- ✓ 1 en fin de programme pour évaluer les progressions

Encadrés par un enseignant diplômé en Activités Physiques Adaptées.

Les synthèses seront envoyées individuellement à chaque participant par email avec des recommandations personnalisées





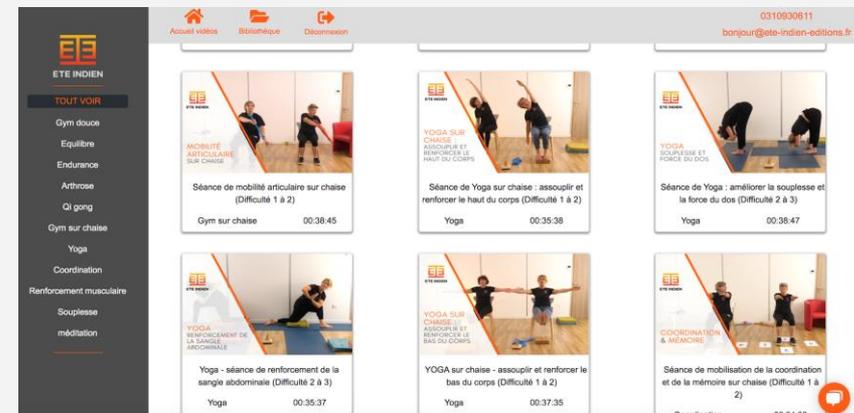
SÉANCES INDIVIDUELLES

Grâce à la vidéothèque

Nos enseignants en Activité Physique Adaptés orientent individuellement chaque senior vers les séances de la vidéothèque les plus pertinentes selon :

- **leurs objectifs personnels**
- **les résultats au bilan de forme n°1.**

- plus de 20 heures d'exercices en vidéo HD
- 10 thématiques (gym douce, équilibre, cardio, souplesse, coordination, yoga, Qi Gong...)





SENSI'MOUV, EN DISTANCIEL



1/ ETE INDIEN envoie les informations relatives au programme au partenaire



2/ Le partenaire contacte les séniors par e-mail



3/ Les coordonnées des séniors intéressés sont transmises à ETE INDIEN



4/ ETE INDIEN envoie aux participants les informations de connexions et d'organisation des séances



LES DATAS



Mesurez l'impact du programme

Analysez le comportement du collectif

Suivez les indicateurs de changement
Taux de participation et niveau d'engagement

Prise de conscience des habitudes

Niveau et fréquence d'activité physique



Sécurisez les données de vos participants

respect du **RGPD** « Règlement général sur la protection des données »
garantie de l'anonymat et la sécurité des données personnelles

Données stocker sur un serveur français **certifié** HDS, «Hébergeur de Données de **Santé** »

Anais Gautreau

anais@ete-indien-editions.fr

01 89 16 56 00

www.ete-indien-editions.fr & <https://www.atoutsprevention-ra.fr/>

