



«Bougeons ensemble», une action santé dans les quartiers de Grenoble

Parfois des actions toute simples peuvent produire de nombreux impacts auprès des habitants. L'initiative «Bougeons ensemble», réalisée dans le cadre de la démarche ASV (atelier santé ville) de Grenoble, en est une illustration.

Le concept de départ proposé aux habitants de 3 quartiers est le suivant : 1h de marche hebdomadaire, toute l'année, gratuite et sans inscription préalable. L'activité est accessible à tous, sans critère, d'âge ou de condition physique. La philosophie : «Je fais ce que je peux avec ce que je suis». En 2014, 225 personnes ont participé à ces marches, en majorité des personnes

âgées de plus de 60 ans. Parmi les impacts de l'action relevés par les habitants : augmentation de l'endurance, perte de poids, stabilisation de la tension artérielle, développement de liens sociaux...

Par ailleurs, cette initiative de marche active a permis d'identifier des besoins donnant naissance à d'autres actions, co-organisées avec les habitants et les partenaires présents sur le quartier : sorties en montagne, séances de renforcement musculaire ou de relaxation, ateliers cuisine...

- Contact : *Nina Gallois*,
coordinatrice ASV, ville de Grenoble
nina.gallois@grenoble.fr

photos : © Ville de Grenoble

