



ACTIVITÉS PHYSIQUES INTERGÉNÉRATIONNELLE

Générations en Forme dans le Canton de Vaud

Le programme 'Générations en Forme' encourage l'activité physique intergénérationnelle en plein air, notamment durant la belle saison, combinant bien-être, lien social et convivialité.



Testé avec succès à Lausanne, ce programme s'inscrit dans une politique de Promotion et de prévention de la santé et est accessible à toutes et à tous grâce à sa gratuité. Générations en Forme propose des séances d'activité physique accessibles et adaptées à tous les âges, organisées dans l'espace public. Un guide clef en main est

à disposition des communes qui veulent mettre en place des cours d'activité physique intergénérationnels.

L'analyse scientifique de Générations en Forme, menée par l'HESAV, a été financée dans le cadre de Vieillir 2030, la politique cantonale de la vieillesse, qui promeut les approches intergénérationnelles. Elle a montré que la participation régulière à des cours d'activité physique intergénérationnels a un impact sur la force physique et participe à réduire le sentiment de solitude. Ces aspects sont particulièrement importants dans le canton de Vaud dont la population fait moins de sport que dans le reste des cantons et éprouve un sentiment de

solitude plus élevé que la moyenne nationale.

La mise en œuvre de cette politique est accompagnée par le Conseil consultatif des Seniors (CoCos) constitué de 25 membres représentant les dix districts vaudois ; il a considéré que la mise en œuvre de ce type de programme présente un grand intérêt dans des petites communes et en milieu rural.

[Flyer Générations en Forme](#)

Video: <https://vimeo.com/1095600369>

Anne-Laure Lepage