

Saint-Pardoux chausse les baskets

Dans le cadre d'un programme sport santé, des ateliers sportifs, gratuits dans un premier temps, vont être mis en place en direction des seniors de Saint-Pardoux et des communes environnantes.



Saint-Pardoux, jeudi. Florimond et Antoine (au premier rang), agents de développement sportif diplômés, vont encadrer les activités ouvertes aux seniors.

Jean-Luc SIMON

redac.jparthenay@courrier-ouest.com

Du 4 mai au 7 juillet 2016, à raison de plusieurs ateliers mensuels, les habitants de Saint-Pardoux et des communes environnantes, âgés de plus de 55 ans, vont pouvoir renouer gratuitement avec l'activité sportive. « Le but est d'attirer les seniors qui ne pratiquent pas d'activité sportive aujourd'hui, et non de prendre les personnes qui en font déjà dans d'autres associations », souligne Sandra Robin, responsable du GESA 79.

Dynamiser les activités sportives pour les seniors

C'est en tout cas la volonté de la Mutualité française Poitou-Charentes, du Groupement d'employeurs sport et animation 79 et de l'Union française des œuvres laïques et d'éducation physique des Deux-Sèvres. Encouragés par la municipalité de Saint-Pardoux, les trois partenaires apprennent respectivement leur complémentarité dans ce projet. Unis dans le programme sport santé, « qui a déjà fait ses preuves dans le Pays Nantais où nous avons accueilli pendant trois ans 70 seniors qui

ont repris une activité physique régulière », les trois entités n'ont pas choisi pas la Gâtine au hasard. « Un diagnostic départemental a permis d'identifier trois zones rurales, dont celle-ci où nous avons décidé de travailler principalement », explique Sandra Robin. Répondant à un appel à projet, avec l'Etat (Jeunesse et sport) et La Région, le GESA 79 a ainsi créé deux emplois d'agent de développement sportif. « Leur mission durant quatre ans, est de

A SAVOIR

Trois cycles thématiques

Le programme de prévention santé à destination de plus de 55 ans a pour but de les encourager à débiter ou reprendre une activité physique adaptée à leur âge, tout en ayant des conseils de santé. Il comprend trois cycles.

Cycle 1. Il aura pour thème l'équilibre. Il débutera mercredi 4 mai, par une conférence « Le corps en équilibre », suivie de 9 h 30 à 12 heures, de l'atelier équilibre statique, équilibre en mouvement. À venir : jeudi 12 mai, de 10 heures à 11 heures, atelier parcours équilibre ; jeudi

dynamiser les activités sportives sur le territoire identifié. Ce sont eux qui sont à l'initiative de la démarche de cette rencontre avec la Mutualité française Poitou-Charentes pour mettre en place cette activité sport pour les seniors qui n'existent pas à Saint-Pardoux », ajoute la responsable. L'offre sportive multi-activités aura pour support l'UFOLEP. A moyen terme, ces activités autonomes et pérennes permettront aux deux agents

19 mai, de 10 heures à 11 heures, atelier repère dans l'espace.

Cycle 2. Cardio. Il débutera jeudi 25 mai, par une conférence « La santé du cœur », suivie de 9 h 30 à 12 heures, d'un atelier, marche athlétique et/ou nordique. À venir : jeudi 2 juin, de 10 heures à 11 heures, jeux de balles ; jeudi 9 juin, de 10 heures à 11 heures, fitness (UA).

Cycle 3. Mémoire. Il débutera jeudi 16 juin, par une conférence « Mémoire et vieillissement », suivie de 9 h 30 à 12 heures, de l'atelier jeux de mémoire.

À venir : jeudi 23 juin, de 10 heures à 11 heures, danse ; jeudi 30 juin, de 10 heures à 11 heures, parcours d'orientation.

Le programme prendra fin jeudi 7 juillet, de 10 heures à 12 heures, comme il aura débuté le 28 avril, par un bilan de forme.

Ateliers gratuits (dans la salle du foyer rural) sur inscription au 06 71 61 04 45. Seule condition, les participants devront présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport.

« Mettre en avant la notion de plaisir »

Jeudi dernier, à Saint-Pardoux, le docteur Emmanuel Zacheo a animé une conférence introductive au programme « Senior et sportif : se (re)mettre à l'activité », qui abordait les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Le professionnel a insisté sur l'importance d'une activité physique régulière. Et on comprend pourquoi au regard des statistiques. « Un tiers des plus de 65 ans chute dans l'année. » Pour réduire ce pourcentage, Emmanuel Zacheo préconise à chacun de faire du sport « tout en préservant la notion de plaisir. Il est évident qu'il ne faut pas se surpasser. » Et pour être certain de ne pas dépasser ses limites, un seul test : « Parvenir à entretenir une conversation avec l'un de

ses partenaires pendant l'activité. » Les personnes qui choisissent la randonnée pédestre doivent marcher environ 150 minutes par semaine pour en retirer un bénéfice physique. Sur le plan squelettique, l'activité sportive est importante pour maintenir la qualité du muscle et de l'articulation. Elle est aussi un bon allié contre le cancer. Des études ont démontré qu'une activité physique, suffisamment intense, régulière (au moins cinq heures par semaine) et encadrée par des professionnels formés, a un impact bénéfique réel pour les personnes atteintes de cancer et ce, aussi bien pendant la phase de la maladie, qu'après les traitements ou en prévention tertiaire.



Le docteur Emmanuel Zacheo.