

# TEMOIGNAGE

## UNE VIEILLESSE SANS CHUTE



## Du sport pour les seniors

Ils sont vieux ou malades, pas tous très valides, certains se déplacent en fauteuil et pourtant, ils pratiquent une activité physique. Cela ne va pas encore tout à fait de soi alors que les bénéfices de l'activité physique pendant le troisième ou quatrième âge ne sont plus à démontrer. Les professeurs de sport diplômés en pratique adaptée de l'association Siel Bleu interviennent dans presque toute la France, dans des maisons de retraite, foyers-logements, services de soins ou unités Alzheimer. Les séances, d'une heure, commencent par un échauffement articulaire et musculaire et se poursuivent en fonction de l'objectif fixé au départ : le renforcement des membres intérieurs pour la prévention des chutes, par exemple, un sujet-phare. A la fin, des étirements et un temps de relaxation « favorisent la stimulation cognitive », explique Yannick Vandewalle, l'un des professeurs, « car on se remémore ce qui s'est passé durant la séance pour qu'ils puissent reproduire les exercices ensuite ». Chevilles qui tournicotent, bras qui se lèvent et moulinent, jambes qui s'agitent, le buste qui joue avec l'équilibre... Tout le corps est sollicité, selon les capacités de chacun. Il s'agit de « valoriser les personnes âgées et de leur faire prendre conscience voir de développer leur potentiel physique », ajoute le responsable de la région Nord de Siel Bleu. Au final, « on observe souvent un changement de comportement des particuliers au cours des séances », souligne Yannick Vandewalle. « Ils sont plus à l'aise avec leur corps. Et les professionnels de la santé nous disent qu'ils sont plus autonomes » [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)