



Liberté • Égalité • Fraternité

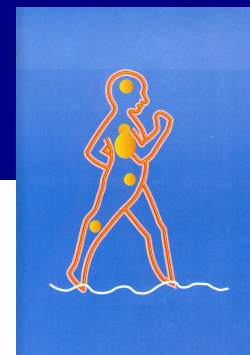
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Direction Régionale et Départementale
de la Jeunesse et des Sports
d'Auvergne

N°6

Novembre 2006

LA CHARTE EN MOUVEMENT



EDITORIAL

Une petite touche de nouveauté sur la mise en page de cette Charte n°6, prélude à des modifications plus conséquentes de notre bulletin d'information, eu égard aux interrogations ayant émergées lors du dernier rassemblement du groupe GTO1 « Informer, sensibiliser », qui s'est tenu le 21 septembre au Puy-en-Velay.

En d'autres termes, l'équipe de rédaction s'interroge aujourd'hui sur la cible et les contenus de La Charte en Mouvement.

Ne devrait-elle pas toucher un public plus large que les partenaires directs, essentiellement institutionnels, de la Charte Régionale des Activités Physiques Adaptées aux personnes âgées ?

Ne serait-il pas opportun de diffuser des contenus plus « pratiques », offrant ainsi aux partenaires de terrain des outils pour améliorer leur démarche d'incitation à la pratique ?

Afin de redéfinir et arrêter une ligne directrice à notre petit journal, le groupe de travail se réunira le 14 décembre.

A suivre donc dans le prochain numéro.

En attendant un canevas général a d'ores et déjà été arrêté : l'édito et le sommaire restent en page un, un article de fond constituera la page deux. En page trois, nous présenterons une activité et/ou un événement sous forme d'interview, et en page quatre se succéderont les brèves, comptes-rendus ou annonces d'événements, de manifestations, de formations.

Bonne lecture à tous.

Yannick Barillet

Dans ce numéro :

- Activité physique et grand âge en milieu carcéral **P 2**
- La semaine d'entraînement à l'effort **P 3**
- Les Brèves **P 4**
 - Formations « Ateliers équilibre »
 - Journées multisports UFOLEP
 - Le sport c'est la santé !

Directeur de la publication :

Yannick Barillet, Directeur Régional et Départemental de la Jeunesse et des Sports d'Auvergne

Rédactrice en chef :

Isabelle Gironnet, DRDJS

Secrétaire de rédaction :

Cécile Maubert, CROS Auvergne

Comité de rédaction :

Michel Sennepin, DDJS 03

André Jancou, DDJS 15

Francis Loubet, DDJS 43

Delphine Bastard, CLIC d'Issoire

Emilie Delzor, CLIC de Riom

Jacques Fassier, CODERS 03

Marie Heckmann, Coreg EPGV

Hélène Cauvin, Comité Régional UFOLEP

Publication :

CROS Auvergne

ACTIVITE PHYSIQUE ET GRAND AGE EN MILIEU CARCERAL :

Suite à la signature d'une convention, le 16 janvier 2004, entre la direction nationale de l'administration pénitentiaire et la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, le Centre de Détention de Riom hébergeant des détenus très âgés a contacté le comité départemental EPGV du Puy de Dôme pour mettre en œuvre une action Sport Santé notamment pour les personnes ayant une mobilité réduite. L'objectif étant de combattre les méfaits de la sédentarité.

En 2004, après diverses démarches, mise en relation et coordination de tous les acteurs oeuvrant pour cette action : chef d'établissement, travailleurs sociaux du Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation (SPIP) 63, infirmières de l'UCSA (unité de consultation et de soins ambulatoires dépendante du CHU), moniteurs de sport et dirigeants EPGV, proposition est faite de démarrer par une séance hebdomadaire d'1h30, encadrée par un éducateur sportif choisi pour son expérience des publics seniors et sa qualification : BP JEPS APT (Brevet Professionnel Jeunesse Education Populaire Sport Activités Physiques pour Tous) récemment acquis avec formation Atelier Equilibre incluse.

Malgré les contraintes liées à la détention et aux conditions de pratique, 10 à 15 personnes âgées plus ou moins dépendantes participent à ces séances qui visent à maintenir ou à améliorer les aptitudes physiques de chacun, à préserver l'équilibre psychique. Donc, le programme d'activités proposées se traduit par des pratiques de séquences orientées vers la mobilisation articulaire, la stimulation des sens, l'entretien de la tonicité musculaire, la communication, la motricité, la mémorisation par le geste...

Un suivi individualisé, évalué en collaboration avec l'UFRSTAPS a permis de conclure à un bilan positif : réel intérêt des seniors, progression du nombre de participants, bénéfices pour la qualité de vie (gestion du stress par exemple), avis favorable de l'encadrement pénitentiaire.

A l'analyse des résultats de l'expérimentation, les partenaires ont décidé en 2005 la poursuite et le renforcement des actions Sport et Santé en faveur des détenus âgés en étendant l'offre des services à tous les établissements pénitentiaires de la région.

Concernant le centre de Détention de Riom, à la séance hebdomadaire se sont ajoutés des tests de condition physique organisés par les étudiants STAPS, et un Atelier Equilibre accordé par la CRAM. Une sortie thérapeutique sur une journée avec activités de pleine nature adaptées aux participants est à l'étude.

A la maison d'arrêt d'Yzeure, une séance et un Atelier Equilibre sont programmés.

Ces activités sont réalisées grâce à des co-financements provenant de la DRSP, DRJS, DRASS, CRAM, CPAM, du Conseil Régional et de la FFEPGV.

La mise en œuvre est complexe mais enrichissante...

Marie KECKMANN – COREG EPGV

LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT À L'EFFORT :

Deux participants se prêtent au jeu du question-réponse : Michel Auffauvre 60 ans, boulanger dans le Cantal ne pratiquant aucune activité physique, et Mme Hélène Davaud 60 ans retraitée de l'Allier, pratiquante « modérée »
Interview menée par **I.GUERIN** intervenante et directrice du stage

I.G. vous avez participé au stage d'entraînement à l'effort aux ESTABLES (43) , organisé par le COREG EPGV Auvergne et le CODEP EPGV 43 , du 18 au 23 Septembre 2006 .Comment avez vous eu l'information ?

M.A : par ma femme licenciée GV.

H.D : par le mailing envoyé en juillet.

I.G : qu'attendiez vous de ce stage ?

M.A : beaucoup, ne pratiquant aucune activité !

H.D : je ne savais pas trop ce que j'attendais, je suis pratiquante modérée. Je souhaitais découvrir une région de « moyenne montagne », un nouveau site...

I.G : quels sont les contenus de ce stage ?

M.A : la maîtrise de l'effort, la découverte de la nature et de nos possibilités physiques.

H.D : un apport théorique, l'utilisation du cardio fréquence mètre, une gestion de l'effort concrète. Je me croyais en forme mais je me suis surprise à découvrir ce que je peux faire encore sur le plan physique.

I.G : que pensez vous de vivre des activités en groupe?

M.A : c'est bénéfique et motivant, stimulant lorsque c'est plus difficile pour soi ! Cela donne une bonne ambiance et l'on est solidaire entre nous !

H.D : au départ une certaine appréhension du groupe mais l'effet stimulant et la bonne ambiance donnée par les animatrices l'emporte très vite .Enrichissant à tout point de vue : physique, relationnel, théorie....

I.G : Est ce que vous allez changer quelque chose dans votre vie quotidienne par rapport à ce que vous avez vécu ici ? quoi ? comment ?

M.A : pratiquer une activité régulière et revoir mon alimentation quotidienne !

H.D : boire plus, modifier mes habitudes alimentaires, maintenir un travail cardio dans les cibles utilisées et pratiquer plus régulièrement.

I.G : le plus de la semaine ?

Michel : l'entraide dans le groupe, pas d'esprit de compétition, l'envie de « faire » de l'effort.

M.Hélène : les activités extérieures, Le Gerbier, c'est le plaisir et l'effort associés !!! Un excellent parcours de santé.



I.Guerin, CODEP EPGV 43

LES BREVES

DES FORMATIONS POUR LES ANIMATEURS : " ATELIERS EQUILIBRE "

Les bilans et les suivis de cohortes des "Ateliers Equilibre" font état de la satisfaction des pratiquants (1562 à ce jour) quant aux contenus, aux résultats obtenus et aux compétences des animateurs. Pour la saison 2005/2006, un tiers des "Ateliers Equilibre" ont été suivis d'une activité physique pérenne. Afin de poursuivre et maintenir cette action de qualité, nous incitons les animateurs à s'inscrire aux formations continues, celles-ci étant essentielles pour la vitalité des "Ateliers Equilibre" et la satisfaction des pratiquants.

La prochaine formation continue aura lieu le 2 février 2007 à Clermont-Ferrand.

Elle aura pour contenus :

- Le vieillissement et la fonction d'équilibration,
- Les accidents de la vie domestique et l'hygiène de vie,
- Les techniques de marche, de descente et de relevé du sol...

Ainsi que le projet "clé en main" pour la mise en place d'un Atelier Equilibre :

- La connaissance des différents partenaires, l'historique, les objectifs et le protocole des tests,
- Les démarches de progression,
- Des idées de situations pratiques et leurs adaptations au public,
- L'argumentaire pour développer les "Ateliers Equilibre",
- Les modalités administratives.

Par ailleurs les personnes souhaitant s'inscrire à la formation d'animateurs doivent posséder les pré requis suivants : diplômes de niveau 4 (BEESAPT/BP JEPS APT ou BEATEP), diplômes fédéraux, professions de santé de niveau 3 faisant état d'une expérience dans l'animation physique du public retraité.

Pour tout connaître le calendrier des formations, s'adresser au Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire d'Auvergne au : 04 73 35 33 37.

JOURNEES MULTISPORTS UFOLEP POUR LES + DE 55 ANS :

- Vendredi 24 Novembre 2006 au Puy en Velay (43) Salle de la Libération : Sport et santé.
14H-16H : Conférence sur les bienfaits de la pratique sportive faite par un médecin et sur l'alimentation avec les conseils d'une diététicienne,
16H30-17H30 : une séance de découverte du QI QONG.

- Début Février 2007 : Sport et environnement aux Etables (43)
Gym aquatique, balnéothérapie, activités de neige (raquettes, ski de fond) et visite du village de Mondeyres pour ses Toits de Chaume.

LE SPORT C'EST LA SANTE !

En partenariat avec la DDJS, l'UFOLEP a organisé une série de conférence sur les bienfaits d'une pratique sportive. Ces conférences s'adressaient selon leur thème à des personnes pratiquant ou non une activité sportive, et certaines étaient plus particulièrement ouvertes à un public senior.

La première conférence de ce cycle avait pour thème la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'alimentation, avec les interventions du *Docteur Briat* et *Mme Treboul* (diététicienne). Une deuxième traitait de la physiologie de l'effort et des traumatismes, et s'adressait en particulier aux footballeurs vétérans, nombreux à l'UFOLEP. Enfin, une dernière conférence montrait les bienfaits d'une pratique physique sur la santé et sur le moral.

En conclusion, nous pouvons retenir que ***tout le monde peut pratiquer une activité physique***. C'est ce que propose l'UFOLEP en tenant compte des besoins des publics spécifiques.



La conférence était animée par le docteur Didier Briat, médecin inspecteur départemental de Jeunesse et Sports, et Marthe Treboul, diététicienne.