



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

N°7

Mars 2007

LA CHARTE EN MOUVEMENT



EDITORIAL

Depuis le 20 novembre 2006, date de son arrêté constitutif, le Groupement Régional de Santé Publique d'Auvergne est officiellement créé.

Présidé par le Préfet de Région, ce Groupement d'Intérêt Public va définir les conditions de mise en œuvre du Plan Régional de Santé Publique et va fédérer les acteurs pour un développement harmonieux de la prévention au sein de la région.

Parmi les thèmes de santé prioritaires pour la région, figure le programme « santé, sport et activités physiques ».

En 2007, les actions prioritaires de ce programme seront arrêtées. Dans ce cadre et dès le 15 février, les promoteurs d'actions peuvent se faire connaître par la voie de l'appel à projets.

Pour en savoir plus sur le rôle du Groupement Régional de Santé Publique, son articulation avec la Conférence Régionale de Santé mais également pour avoir des informations pratiques sur les conditions de financement des actions : www.auvergne.sante.gouv.fr

Michèle TARDIEU
GRSP Auvergne

Dans ce numéro :

Activité physique et grand âge en milieu
carcéral P 2

Le tir à l'arc : un dos et des abdos P 3
sculptés

Les Brèves P 4

- Bouger son corps pour le transformer
- Les ateliers équilibre ont la côte !
- Télégrammes

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

QUAND UNE COMMUNAUTE DE COMMUNES S'EMPRE DE LA QUESTION SENIORS UN EXEMPLE : LE SERVICE D'ANIMATION SOCIALE DE NORD-LIMAGNE

Auparavant un service de médiation inter génération existait sur la commune d'Aigueperse, il a été étendu à la Communauté de Communes, appelé aujourd'hui « Service d'Animation Sociale ». La Communauté de Communes Nord Limagne a vu le jour en 2000, comptant 12 communes (Aigueperse, Artonne, Aubiat, Bussièrès et Prins, Chaptuzat, Effiat, Montpensier, St Agoulin, St Genes du Retz, Sardon, Thuret, Vensat).

Parmi l'ensemble des services apportés aux habitants, le service de transport proposé aux résidents de la ville d'Aigueperse s'est développé sur l'ensemble du territoire de la Communauté de communes lors de sa création, avec le recrutement d'un 2^{ème} agent.

Ce service n'est pas limité en âge. Le critère d'accès est de ne pas avoir de moyens de locomotion. La population confrontée à des difficultés de déplacement, utilise de façon régulière ce service.

Il apporte un soutien essentiel notamment grâce à un accompagnement individualisé des personnes, leurs **permettant de se rendre aux permanences des services publics, aux rendez-vous médicaux, à des animations sociales, de faire leurs courses...**

Cette action a répondu à de réels problèmes de mobilité.

Le « **service d'animation sociale** » propose également un soutien aux démarches administratives et au maintien à domicile, avec la collaboration des différents professionnels.

Pour préserver la dynamique locale et les activités sociales, des animations sont organisées. Mises en place dans le cadre de la Semaine Bleue, ces activités se poursuivent durant l'année.

Cette année ont été mis en avant tous les aspects du « bien vieillir ».

Une après midi d'information, concernant **le sommeil, la mémoire, les activités ludiques et les activités physiques**, se déroule sur chacun des secteurs de la Communauté de Communes. Ces rencontres permettent d'aborder ces différents thèmes au sein d'ateliers d'échanges avec des professionnels.

L'intérêt des activités physiques est développé par un animateur de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

La participation de plus en plus active des retraités a permis de proposer des animations en fonction de leurs attentes.

Le bénéfice de cette action a été tel, qu'un projet d'ateliers équilibre est engagé. Il devrait se formaliser dans le courant de l'année. Ainsi, les activités préventives pourront perdurer.

LE TIR A L'ARC : UN DOS ET DES ABDOS SCULPTES

« Ludique, sollicitant adresse et concentration, le tir à l'arc peut aussi bien se pratiquer en individuel qu'en équipe. Il améliore la maîtrise de soi, la rigueur, la résistance au stress. Côté silhouette, il renforce toute la partie haute du corps, les muscles du dos, des épaules, des bras, notamment les triceps, muscles que l'on ne fait jamais travailler, mais aussi les abdos (grand droit et obliques. Idéal pour perdre son ventre, affiner la taille et raffermir les bras. Le renforcement du dos est bienvenu chez la femme qui, à force de négligence, présente des problèmes de posture peu harmonieuse. »

Ces propos, tirés d'un magazine spécialisé, s'adressent parfaitement à nous, retraités qui ne voulons pas nous « avachir » par manque d'activité. Les sports pratiqués par les Seniors ne doivent pas se limiter à la marche, danse, gymnastique mais s'élargir à d'autres activités qui permettent de garder une posture élancée.

Le tir à l'arc en fait partie.



Voici quelques interrogations que j'ai le plus rencontré :

Q: Faut-il de la force pour pratiquer le tir à l'arc ?

R: Non car il existe de nombreuses puissances d'arc et le club qui démarre cette activité doit pouvoir proposer un arc adapté à la personne. Il n'est pas question que le débutant « force trop » pour bander l'arc. Après quelques séances il pourra « monter » en puissance s'il en ressent le besoin.

Q: Est-ce un sport dangereux ?

R: Oui et non! Il ne faut jamais oublier qu'un arc est une arme qui permettait de se nourrir et de se défendre. Néanmoins en respectant quelques consignes de sécurité, le tir à l'arc n'est absolument pas dangereux!

Q: Est-ce un sport qui coûte cher ?

R: Non! Si le club est suffisamment riche pour fournir un arc à tous les pratiquants ne coûte rien, sinon l'achat d'un arc s'impose. Tout est relatif car le tir à l'arc se pratiquant en salle ne demande pas d'investissement vestimentaire. Quand au matériel nécessaire (arc, flèches, protège bras, plastron et palette) coûtent quelques dizaines d'Euros. L'achat le plus important étant l'arc, cet investissement est sur le long terme. A l'arrêt de la pratique, la revente de l'arc ne pose pas de problème au sein du club, vers de nouveaux pratiquants.

Q: Faut-il pratiquer régulièrement ?

R: Comme tout sport et en particulier le tir à l'arc qui fait travailler des muscles habituellement peu ou pas sollicités. La pratique régulière permet plus d'efficacité dans le but recherché (ci-dessus l'article du magazine). D'autre part les "reprises difficiles" après un arrêt prolongé sont un peu démotivantes. Un rythme de une à deux séances d'une heure hebdomadaire paraît idéal, nous ne voulons pas devenir des athlètes.

Emile MIALET: animateur tir à l'arc CODERS 15.

LES BREVES

BOUGER SON CORPS POUR LE CONSERVER

Actes du quotidien, l'activité physique et l'alimentation sont les clés essentielles du bien-être, les piliers d'un bon état de santé. C'est pourquoi l'UFOLEP Haute-Loire organise régulièrement des journées d'information sur les bienfaits du sport, sur la santé, suivies d'une initiation à une activité physique.

Ces journées sont ouvertes à tous et plus particulièrement aux seniors, leurs objectifs sont d'informer et inciter chacun à respecter des règles d'hygiène de vie, à pratiquer une activité physique adaptée, pour être mieux dans son corps et dans sa tête et rester autonome le plus longtemps possible.

Vendredi 24 novembre 2006, une centaine de personnes étaient présentes pour assister à une conférence animée par le médecin inspecteur départemental de jeunesse et sport et une diététicienne.

Le médecin expliquait que « l'activité physique protège la santé, car elle diminue les risques de maladie cardiovasculaires et d'hypertension artérielle, de développement de certains cancers, de diabète et d'ostéoporose. En outre bouger augmente la force musculaire, aide à lutter contre le mal au dos et permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge. Il insistait particulièrement sur la pratique modérée mais régulière d'activités physiques. »

Quant à la diététicienne, elle assénait des principes simples : « l'alimentation équilibrée est le secret du bien-être. Il convient de privilégier la variété et d'éviter les abus. Elle tordait également le cou à certaines idées reçues (le leurre des produits allégés, le pain fait grossir...) ».



En conclusion, nous pouvons devenir les acteurs de notre propre santé sans bouleverser fondamentalement nos habitudes, mais simplement en choisissant le contenu de nos assiettes et en luttant contre la sédentarité, véritable fléau des temps modernes.

Des préceptes appréciés par le public nombreux, qui participait à l'issue de cette rencontre, à une séance de Qi Gong (exercices corporels visant à maintenir et à améliorer la circulation énergétique dans le corps).

LES ATELIERS EQUILIBRE ONT LA COTE !

Du bilan 2006 des ateliers équilibre dans notre région il ressort : 76 ateliers ont été réalisés : 20 dans l'Allier, 5 dans le cantal, 11 en Haute-Loire et 40 dans le Puy-de-Dôme. Ce sont près de 800 participants, dont 84% de femmes, qui peuvent grâce aux séances mises en place par les 25 animateurs qualifiés, retrouver confiance dans leurs déplacements en diminuant leur risque de chute, renouer des liens sociaux par le biais de ces rencontres hebdomadaires, et reprendre une activité physique, source de bien-être. Une dizaine de sections « Activité physique pour les seniors » ont été créées à la suite de ces ateliers, chiffre qui reste à améliorer, l'activité physique pérenne garantissant les effets préventifs des ateliers.

L'offre de conférences proposée à titre gracieux par la CRAM concernant « l'alimentation et les activités physiques » et « la prévention des accidents de la vie courante », pourrait être davantage valorisée car elle apporte un complément d'information particulièrement intéressant.

L'année 2007 se présente comme la confirmation du succès des ateliers avec déjà plus de 100 ateliers prévus.

Isabelle Gironnet – DRDJS Auvergne

TELEGRAMMES ...

Calendrier régional des randonnées pédestres

UFOLEP 2007

Le calendrier régional randonnée pédestre est disponible gratuitement au siège de l'UFOLEP 21/25 Place Delille 63000 CLERMONT-FERRAND. Si vous désirez le recevoir à domicile (envoyer 3 timbres à 0,54€ avec votre adresse).

Renseignements : UFOLEP 04 73 14 79 12

Calendrier Régional des activités cyclistes

UFOLEP 2007

Il est disponible gratuitement au siège de l'UFOLEP 21/25 Place Delille 63000 CLERMONT-FERRAND. Si vous désirez le recevoir à domicile (envoyer 3 timbres à 0,54 € avec votre adresse).

Renseignements : UFOLEP 04 73 14 79 12