



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

N°4

Mars 2006

LA CHARTE EN MOUVEMENT



EDITORIAL

Par M. PEZECHKE, Président du CLIC de Thiers* et Christelle
COURTINAT coordonnatrice

Dans le cadre de la Charte régionale de développement des activités physiques adaptées aux seniors en Auvergne et dans la suite du plan national « Bien Vieillir », le Centre Local d'Information et de Coordination en gérontologie de Thiers participe en tant que personne ressource à la promotion de ces activités dans un but de prévention de la dépendance, du maintien de l'autonomie et du lien social.

Le CLIC de Thiers a organisé des réunions d'information et de sensibilisation, en partenariat avec La Fédération Départementale des Clubs des Aînés Ruraux, porteuse du projet, la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports, la CRAM, et de nombreux autres partenaires (Etat, fédérations sportives, Collectivités territoriales...).

Martine ROUSSEL, conseillère d'animation sportive à la DRDJS Auvergne, a su faire passer le message en expliquant simplement ce qu'est une activité physique adaptée.

Au final, certains clubs ont montré d'emblée leur intérêt à mettre en place une activité physique adaptée et régulière, d'autres ont opté pour un Atelier Équilibre. Cependant, il nous a semblé important d'aller encore plus au devant des personnes âgées ; un animateur sportif a été délégué pour présenter le programme à chaque club du troisième âge.

Actuellement, 5 activités et 5 Ateliers Équilibre ont été créés.

Il est satisfaisant de constater que ce groupe de travail pluridisciplinaire a eu des retombées positives.

Christelle COURTINAT
Coordinatrice

Christian PEZECHKE
Président

* les CLICs sont des Centres Locaux d'Information et de Coordination en gérontologie, ils doivent être à terme des guichets uniques de renseignements pour la personne âgée dans un secteur donné.

Dans ce numéro :

Des retraités en pleine forme à Aurillac	Page 2
Quand le « sport » entre en Maison de retraite à Lapalisse	Page 3
Des brèves	page 3
- Sur l'air des ateliers équilibre	page 4
- Le point sur les GTO	
- Un colloque sur l'animation à Clermont	

Des retraités en pleine forme à Aurillac

La retraite sportive d'Aurillac est un des 9 clubs au Comité Départemental de Retraite Sportive du Cantal.

Ces clubs proposent en différents lieux des activités nombreuses et variées animées en grande partie par des bénévoles formés au sein de la **F.F.R.S.**

Gymnastique, cyclotourisme, ski de fond, randonnées sont au menu des activités de **pleine nature**.

A titre d'exemple, tous les jeudis, en toute saison, marcheuses et marcheurs se retrouvent pour une randonnée de 5 à 6 heures à la **découverte** des paysages cantaliens.

Sac à dos, ils parcourent avec ardeur les sentiers boueux ou fleuris, la marche est ponctuée de remarques de l'un ou de l'autre.

- « Vous avez vu la gentiane bleue ? »
- ou
- « Chut !!! Regardez les chamois »
- ou
- « Oh ! le superbe buron !... Et son toit de lauzes !! »

L'heure venue, ils choisissent un endroit accueillant pour **partager** le pique-nique en toute **amitié**.

L'hiver, rien ne les arrête, chaussant les raquettes, ils affrontent, dans la **bonne humeur** les pentes enneigées.

Parfois, au détour d'un chemin, une surprise les attend ...

Avec ces diverses pratiques sportives, nos seniors cantalous s'offrent un visa pour la santé, avec en prime **LA CONVIVIALITÉ**.



Quand le sport entre en maison de retraite à Lapalisse

Il y a les entraînements pour les Olympiades, et voici maintenant de la gymnastique, mais entre temps il y a eu l'Atelier Équilibre.

Il a été mis en place en avril 2005 à l'EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) de Lapalisse.

Suite à une démarche de Mmes Grand et Schwartz, 12 résidents ont été convaincus.

10 séances tous les lundis, hors les séances tests, dans un sous-sol aménagé, qui se passent dans la joie et l'engouement, pour preuves : « On fait des mouvements adaptés à nos capacités », « on travaille l'équilibre », « on joue pour le plaisir », « on fait des danses collectives ».

Taux de fréquentation ? 81%, ce qui au regard de l'âge des participants (moyenne 81 ans) est plutôt remarquable.

Hormis une résidente, tous les participants ont progressé, résultats des tests à l'appui. L'animatrice ou le personnel observe : « Elle a gagné en assurance », « Il se déplace le plus possible sans sa canne », « Elle a moins peur de tomber », « Il marche bien mieux ».

Alors quand il s'est agi de prolonger cet Atelier par des séances de gymnastique douce, ce fut tout de suite un « OUI » massif. L'établissement a payé une licence collective afin que ses résidents puissent bénéficier d'une animation régulière d'activités physiques variées : exercices avec ballons, danses collectives ...

Qu'en sera-t-il ultérieurement de ces séances ? nul doute qu'elles sont bénéfiques, physiquement et psychiquement. La vieillesse n'est pas une maladie, la vie continue. Les résidents ont droit à des activités physiques animées par des personnes qualifiées.

D'après les témoignages recueillis auprès de Sandrine Villeneuve, animatrice et Serge Labart, directeur.

Des Brèves :

Sur l'air des ateliers équilibre, dans l'Allier :

« L'Atelier Équilibre a permis à des résidents d'acquérir un meilleur maintien dans une bonne posture, (ex : monter et descendre les escaliers). Grâce à cette activité, certains résidents ont vu diminuer leur peur de chuter. Ils ont également repris confiance en eux pour « s'aventurer » de nouveau à l'extérieur, donc préservation du lien social et au-delà, communication. Un meilleur équilibre permet de pouvoir mieux « se vêtir et se dévêtir » avec plus d'aisance et de souplesse, et donne plus de facilité aux gestes de la vie quotidienne, comme se baisser, ramasser une canne... ». **S. Villeneuve animatrice**

« Je marche avec de plus grands pas. Je me sens mieux dans mon corps. Nous apprenons beaucoup de choses, comment s'asseoir et se relever sans effort, se relever lorsque nous sommes à terre. C'est très convivial ».

Mme B.

« Cela m'a permis de mieux marcher. J'ai ressenti une amélioration dans mes mouvements, je n'ai plus peur de tomber car maintenant je sais me relever »

Mme A.

« Cela m'a fait travailler aussi ma mémoire ».

Mme T.

Où en sont les GTO ?

GTO 1 : « Informer, sensibiliser ... », s'est réuni 5 fois en 2005. Il se charge, entre autres, de la rédaction de « La Charte en Mouvement ». Des rencontres avec les CLICS, département par département permettent de mieux connaître les actions de chacun et de faire connaître le plan régional seniors 2005/2008 et d'améliorer le fonctionnement de notre partenariat.

GTO 2 « Étendre l'offre d'activités ... »

En région : piloté par la CRAM, il concerne les Ateliers Équilibre, s'est réuni 3 fois en 2005. Il se charge des bilans annuels et des suivis de cohortes. En 2004 et 2005 ont été mis en place, respectivement, 45 et 72 ateliers.

Dans le département du Puy de Dôme. Le projet de développement d'APA en milieu rural suit son cours, 5 animations ont été mises en place (4 en club, 1 en Marpa).

GTO 3 « Mieux encadrer les personnes âgées ... », s'est réuni 4 fois. Les partenaires proposent une formation par modules pour qualifier les animateurs, étudiants, professionnels de la santé (prérequis exigés) dans l'encadrement des APA pour les seniors. Une plaquette paraîtra avec les fiches Formation éditées par le CREPS de Vichy.

GTO 4 « Mutualiser, les compétences, réfléchir à la structure de l'emploi ». Le GTO a déjà rendu sa copie sur les Groupements d'Employeurs fin 2004.

GTO 5 « Poursuivre le travail de recherche et ses applications, s'est réuni une fois en 2005. Ses travaux ont été ralentis par des problèmes de santé, pour les uns, ou de surcharge de travail, pour les autres. Le GTO se remet en route. L'étude en cours porte sur l'utilisation et la validation des tests de marche en fonction du niveau de condition physique initiale de la personne âgée.

NB : changement de pilote dans ce groupe, Mélanie Rance (UFR STAPS) remplace Pascale Duché (nouvellement nommée directrice de l'UFR STAPS).

Martine ROUSSEL

L'animation auprès des personnes âgées - Premier Colloque à Clermont : L'animation, dynamique de vie en gérontologie.

Il y a 2 ans, les premiers États Généraux sur l'animation en gérontologie ont eu lieu à Paris. Voilà 10 ans que l'EPSI propose une formation BEATEP option personnes âgées. Ces 2 constats nous a motivés pour organiser une première journée sur ce thème en Auvergne, en partenariat avec la Société de gérontologie Centre Auvergne.

Les objectifs de cette journée étaient de :

- proposer une réunion de tous les animateurs de la région et départements limitrophes afin de créer des échanges durables entre eux,
- faire reconnaître le métier d'animateur dans toutes ses dimensions,
- partager avec les participants les nouvelles informations sur cette profession : diplômes, travaux de recherche, témoignages.

Repeindre des murs dans un établissement est relativement aisé, être accueilli pour la fin de sa vie et bien vivre sur le plan physique, psychique et social au sein de la structure est beaucoup moins facile. Les différents acteurs en gérontologie sont conscients de cette problématique, mais les animateurs, du fait de leur pratique sont en premier lieu concernés.

« Le problème n'est pas d'ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années »

[...] Cette journée qui a réuni quelques 300 personnes, représentant les professionnels de la santé, de l'animation et de l'administration, a eu beaucoup de succès.

Nous souhaitons vivement une suite et d'autres regroupements.

D'Agnès Deteix, formatrice à l'EPSI. contact : epsi.fi@wanadoo.fr

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

Rédactrice en chef : Martine Roussel, 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