



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

# LA CHARTE EN MOUVEMENT



## EDITORIAL

Un éditorial un peu spécial pour ce n°5.

En effet, je profite de la parution en juin de cette lettre d'information pour vous dire « Au revoir » à vous toutes et tous qui avez travaillé de près ou de loin avec moi, et vous souhaiter une bonne continuation.

Depuis 1996, je suis chargée de développer les activités physiques adaptées (APA) aux seniors en Auvergne.

Je crois que l'on a un peu avancé, contre l'idée d'une activité physique et sportive forcément compétitive, contre l'idée qu'un « vieux », fatigué, ne doit pas bouger, mais surtout **pour** prouver que les APA participent au maintien de l'autonomie, du lien social, et à la prévention de la dépendance pour les seniors en toute **convivialité**.

Voilà, à l'heure où sont médiatisées les dérives du sport, nous avons, au contraire, mis l'accent sur les bienfaits d'une activité physique et sportive en direction du public senior, à certaines conditions (régularité, modération, encadrement sécurisé..) et nous avons emporté l'adhésion de nouveaux publics.

Je suis donc ravie d'avoir participé à la mise en œuvre de ce dossier.

C'est Isabelle GIRONNET qui prend la suite, place aux jeunes ! Je sais que mon réseau lui sera ouvert et qu'elle entretiendra avec vous les mêmes relations professionnelles et amicales qui ont prévalu jusqu'ici.

Martine Roussel - DRDJS

### Dans ce numéro :

Création d'une animation au Vernet-la-Varenne

Des ateliers « QI GONG »

Le corps mémoire du cantal

JULLIANGES (43) : Bilan très satisfaisant pour l'atelier d'équilibre

Une autre idée du sport

Présentation des Activités Physiques Adaptées aux seniors et des Ateliers Équilibre à Gannat

Pour un développement des activités physiques aux personnes âgées

Les brèves

Page 2

Page 2

Page 2

Page 3

Page 3

page 3

Page 4

Page 4

## ACTIVITE PHYSIQUE EN MILIEU RURAL : Création d'une animation au Vernet-la-Varenne

Delphine Bastard, Coordinatrice du CLIC « Issoire-Bassin-Montagne » interroge M. Deneuve, Président délégué des **Aînés Ruraux** et responsable du secteur N°2 « Livradois » grâce à qui l'animation a pu se mettre en place, ainsi que quelques participants :

**DB : Depuis combien de temps se déroulent les séances ?**

**Mme X :** Aujourd'hui c'est notre dixième séance ; cela a commencé à l'automne et il y a une période de répit durant les vacances scolaires.

**D.B : Il y a aujourd'hui 20 participants ; est-ce que tout le monde est toujours aussi assidu ?**

**Mme X :** Oh oui, et encore cette année le mauvais temps n'a arrêté personne. Quelquefois, les gens ont des empêchements mais ils reviennent la fois suivante.

**D.B : Sentez-vous une amélioration dans vos activités de la vie quotidienne ?**

**M. D :** Le lendemain on n'a pas de courbature et c'est vrai que l'on se sent plus sûr dans nos gestes. Mais ce qui est essentiel c'est l'aspect convivial de cette animation : on rigole beaucoup, on se détend et on apprécie après l'effort de se réunir autour d'un bon goûter. C'est très important dans notre secteur de pouvoir se retrouver car l'hiver est long et certains habitent dans des « coins » isolés.

Monsieur DENEUVE est fier de rajouter : « il y a plus de 60% des participants qui sont d'anciens agriculteurs ou en tous cas qui relèvent du régime de la Mutualité Sociale Agricole ! ».

Mme Moore, l'animatrice sportive me précise que le groupe de participants est très dynamique, et s'applique à respecter les consignes ceci dans une ambiance « bon enfant ».

**Delphine Bastard, CLIC « IBM »**

## Des ateliers « QI GONG » pour les résidents des établissements du CCAS de Clermont-Ferrand

Le QI Gong est une gymnastique chinoise basée sur le mouvement, sans effort musculaire, sans accélération du cœur et de la respiration. La pratique de cette activité a pour objet d'améliorer la respiration, tonifier l'organisme, faciliter la circulation du sang et favoriser la réhabilitation du corps en harmonisant le côté gauche et le côté droit.

Nathalie CASAMIA a proposé d'expérimenter un atelier de QI Gong auprès du public âgé de trois des établissements du CCAS de Clermont-Ferrand. A l'occasion d'un premier temps d'évaluation en février, l'intervenante, les animatrices et les responsables des établissements concernés ont pu apprécier l'impact de cet atelier sur le bien-être général de l'ensemble des participants, progressant chacun à leur rythme.

La volonté de pérenniser cette activité a déjà été évoquée. Et pourquoi pas une formation spécifique pour les animatrices ?

**Catherine Robin, CCAS Clermont-Ferrand**

## « Corps Mémoire » dans le Cantal

Depuis janvier 2006, une quinzaine de personnes se retrouvent deux fois par semaine pour « entraîner » leur mémoire. Les ateliers « corps-mémoire » débutent par des tests qui mesurent sur chaque participant les différentes façons dont ils se servent de leur mémoire (association, images mentales...).

Ces tests seront reproduits à l'identique à la fin de l'atelier qui dure dix à douze semaines, ceci pour mesurer les progrès de chacun. Pendant la durée de l'atelier une activité de marche active leur est proposée afin d'oxygéner le cerveau, et une séance de « gym-mémoire » chaque semaine. Cette activité a été mise en place avec l'aide du Comité Départemental pour la santé du Cantal et est animé par une animatrice « Gymnastique volontaire » ayant reçu une formation complémentaire « corps-mémoire ».

**Christine Martinez, CODEP EPGV Cantal**

## JULLIANGES (43)

### Bilan très satisfaisant pour l'atelier d'équilibre

Depuis la mi-janvier, à raison d'une heure par semaine, quinze retraités ont assisté à l'atelier d'équilibre mis en place par les aînés ruraux du secteur Ance Arzon en collaboration avec la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, la CRAM et la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports de la Haute Loire.

Au préalable une séance d'évaluation avait ciblé les difficultés des personnes présentes. Actuellement ces mêmes tests ont été repris pour mesurer les progrès accomplis au cours des dix séances composant l'atelier. Le constat est unanime, les exercices adaptés et personnalisés, dispensés par Marie Julien, monitrice brevetée d'état, ont permis aux retraités de retrouver une certaine aisance dans leurs déplacements et transferts d'appuis. Les participants se sentent plus stables, plus sécurisés. Ils déclarent tous avoir gagné de l'assurance. Dynamisés par cette expérience, certains ont même repris une activité sportive. Les quinze participants de l'atelier d'équilibre se sont vu remettre un diplôme par Marie Julien, la sympathique animatrice du groupe qui elle même a reçu quelques gourmandises de la part du groupe.

*Francis Loubet, DDJS Haute-Loire*

## Une autre idée du sport

Parce que le sport est bon à tout âge, le Comité Régional UFOLEP, a organisé la « Journée multisports pour les plus de 55 ans » le jeudi 1<sup>er</sup> Juin.

Pour la 5<sup>ème</sup> édition, cette journée s'est déroulée, au Centre de Loisirs et d'Education de Chadieu, proche d'Authezat, géré par la FAL 63.

Une centaine de personnes était réunie, pour découvrir des activités physiques en groupe encadrées par des animateurs bénévoles de l'UFOLEP. Les activités physiques adaptées proposées étaient le stretching-relaxation, la randonnée pédestre, le parcours d'orientation, le tir à l'arc, le parcours de santé et la pétanque. Une nouveauté cette année : la visite de l'exposition d'arts de pleine nature « La nature en perspective » dans le parc de Chadieu avec la participation du service culturel de la FAL 63. Chaque participant a pu pratiquer 4 activités de choix.

Cette manifestation s'étant déroulée dans la convivialité et la bonne humeur, sous l'impulsion des participants, l'UFOLEP renouvellera l'événement à l'automne 2006 avec de nouvelles activités.



*Hélène Laffon-Cauvin, CTS UFOLEP*

## Présentation des Activités Physiques Adaptées aux seniors et des Ateliers Équilibre à Gannat

Le GTO 1 s'est réuni au Creps de Vichy, le 16 décembre 2005, afin de recevoir les Clics de l'Allier.

L'objectif était de concrétiser un partenariat entre Jeunesse et Sports, les fédérations sportives et les Clics.

Mme BLAY, Clic de Vichy, nous a fait part de son intention de réunir les directeurs d'établissements de son secteur afin de leur présenter les APA et les Ateliers Équilibre. Pour cela elle sollicitait notre aide.

À Gannat donc, le 19 mars 2006, une quinzaine de chefs d'établissements étaient présents. Intéressés par cette présentation, faite par la DRDJS Auvergne, la CRAM et l'EPMM, ils ont toutefois émis des réserves quant au financement de ces actions.

Il leur a été proposé des aides tant par la CRAM que par Jeunesse et Sports. Suffiront-elles à les convaincre ? À suivre dès la rentrée.

*Martine Roussel, pour le GTO 1*

## Pour un développement des Activités Physiques aux personnes âgées

Nous sommes tous conscients et convaincus des bienfaits des Activités Physiques Adaptées à condition qu'elles soient pratiquées de façon régulière et adaptée. Et surtout qu'elles soient encadrées par des personnes compétentes.

Dans le cadre du Plan Régional de Développement des Activités Physiques adaptées en faveur des personnes âgées impulsé par la DRDJS Auvergne, le groupe de travail « Encadrer les personnes âgées », piloté par Mme Hélène Laffon-Cauvin (CTS auprès de l'UFOLEP) et M. André Champion du CREPS, s'est plus particulièrement attaché aux problèmes de formation de l'encadrement. Doit-on former les éducateurs sportifs à ce public ? ou bien le personnel soignant ? et les animateurs socio-culturel ? Fort d'une réflexion de longue haleine, le groupe de travail réalise en 2006 une plaquette recensant les formations existantes sur le territoire afin que chacun(e) puisse compléter son cursus par la formation de son choix : formation qualifiante, diplômante, formation apportant des compétences supplémentaires, ou bien des connaissances complémentaires.

36 formations sont classées selon 6 domaines :

- connaissances théoriques
- activités physiques adaptées
- projets/institutions/structures
- seniors actifs
- seniors en perte d'autonomie
- produits labellisés (ateliers équilibre, formation P.I.E.D. ...)

Ce document a été diffusé auprès des établissements d'accueil et d'hébergement de la région.

Il est également disponible au CREPS (04 70 59 85 60), à la DRDJS et dans les DDJS, dans les comités régionaux de la FFEPGV ([coreg.epgv.auvergne@wanadoo.fr](mailto:coreg.epgv.auvergne@wanadoo.fr)), de l'EPMM ([cr.auvergne@sportspourtous.org](mailto:cr.auvergne@sportspourtous.org)) et de l'UFOLEP([www.ufolep63.org](http://www.ufolep63.org)), dans les comités départementaux de la FFRS, à l'ISTRA et à l'UFRSTAPS.

*Hélène Laffon-Cauvin, CTS UFOLEP*

## Les Brèves :

### Stage :

Stage d'entraînement à l'effort pour les plus de 55 ans organisé par le comité départemental Gymnastique Volontaire de la Haute-Loire Au village VAL des Etables en Haute-Loire du 18 au 23 septembre 2006

Inscriptions et renseignements au :

**04 71 02 75 24**

Prenez soin de votre cœur, il prendra soin de vous !!!

*Christine Martinez, CODEP EPGV Cantal*

### Ouverture d'un DU en Gérontologie sociale

Le Département des Sciences du Sport et de la Motricité Humaine de l'Université de Rodez nous informe de l'ouverture prochaine d'un Diplôme Universitaire en gérontologie Sociale.

Pour toute information complémentaire veuillez contacter le secrétariat du Centre Universitaire de Formation et de Recherche Jean François Champollion au **05 65 73 36 52** ou par email : [contact.rodez@univ-jfc.fr](mailto:contact.rodez@univ-jfc.fr)

*Communiqué du CLIC Aurillac*

**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