

## Activité physique adaptée chez les seniors



La retraite est l'occasion de prendre de nouvelles habitudes et de consacrer notamment du temps pour pratiquer de l'activité physique. C'est d'autant plus important que l'activité physique et la sédentarité sont des déterminants de santé majeurs. Au moment de la retraite, certains, déjà sportifs, ne changeront pas leurs habitudes ou augmenteront leur pratique, d'autres s'inscriront dans des clubs de sport classiques, il y a ceux également qui feront de l'exercice seuls chez eux, ceux qui profiteront de la retraite pour marcher ou jardiner davantage et, enfin, il y a ceux qui se tourneront vers ce que l'on appelle « l'activité physique adaptée » ou APA. Elle est idéale si l'on est dans une phase de reprise d'activité sportive après plusieurs années et que l'on craint de se faire mal ou de ne pas réussir à suivre le rythme d'un cours classique. Elle est également particulièrement recommandée si l'on a des soucis de santé qui méritent une attention particulière de la part d'un enseignant spécifiquement formé en APA. On trouve ainsi, partout en France, une offre de plus en plus étendue en APA, proposant diverses activités, accueillant tous les publics à tous les âges de la vie et quel que soit leur état de santé.

Cependant, ainsi que le rappelle Olivier Dailly, directeur de l'association ADAL (À la Découverte de l'Âge Libre) et du programme de sensibilisation à la marche D-Marche, bien que l'offre en APA soit de plus en

[Visualiser l'article](#)

plus importante, que les messages de recommandations autour de l'activité physique soient plutôt largement diffusés, plus de la moitié de la population en France est considérée sédentaire ou en inactivité physique. Ce n'est finalement pas l'offre qui suffit à convaincre les personnes sédentaires de bouger. Il faut davantage réfléchir aux moyens mis en œuvre pour les faire adhérer.

L'activité physique adaptée est pourtant sans doute un moyen motivant d'inscrire la pratique d'une activité sportive sur la durée, dans la mesure où elle est dispensée par des éducateurs formés à prendre en compte les particularités de santé de chaque participant qui se sentira bien accompagné, et qu'elle permet par ailleurs de créer du lien social quand il s'agit de séances collectives.

Et vous ? Où en êtes-vous côté activité physique ?

L' Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) rappelle que :

40% des adultes sont sédentaires, c'est-à-dire qu'ils passent plus de 4 heures par jour allongés ou assis en dehors du temps de sommeil

24% des adultes ont une activité modérée, ce qui correspond au moins à 30 minutes de marche par jour

43% des adultes ont un niveau d'activité physique satisfaisant par rapport aux recommandations internationales.

Ainsi, si vous êtes en reprise d'activité physique adaptée parce que vous n'avez pas pratiqué depuis de nombreuses années ou parce que certains soucis de santé deviennent un frein à la pratique, vous pouvez vous renseigner auprès :

Des mouvements sportifs locaux dont les organisations multisports comme :

– La fédération française Sport pour tous

– La FFEPGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire)

– Le groupe associatif Siel Bleu

Des associations locales de patients

Votre mairie ou celles des villes voisines

Des réseaux sport santé bien-être de votre département

Des Agences Régionales de Santé (ARS) ou de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) qui ont pour mission de recenser et de mettre à disposition du public les offres d'activité physique adaptée disponibles.

INTERVIEW D'ALAIN LAFORÊT, MEMBRE DU BUREAU À LA FNAR (FÉDÉRATION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS)

66 Millions d'Impatients : Est-ce que l'on parle souvent ou que l'on met en place des actions de prévention en santé à travers l'activité physique au sein des associations de retraités ?

Alain Laforêt : Notre fédération regroupe des clubs et des amicales d'entreprise répartis sur toute la France. En tout, cela représente une centaine de milliers d'adhérents, qui souvent, du fait de leur âge, sont presque tous, de près ou de loin, des usagers du système de santé même s'ils ne sont pas forcément « malades ».

L'objectif des clubs et des amicales est principalement axé sur l'organisation de sorties, de convivialité et de rencontres mais on y parle finalement peu de santé, bien que l'on y vienne petit à petit. Toutes ces structures pourraient pourtant sûrement proposer davantage d'activité physique axée sous l'angle santé.

[Visualiser l'article](#)

Cependant, lorsque l'on organise la visite d'une ville ou d'un musée, cela implique de l'activité physique car bien souvent les participants sont invités à marcher plus ou moins longtemps. Cela pourrait d'ailleurs être l'occasion de prendre deux minutes pour faire passer un message de prévention en santé.

Pourrait-on imaginer proposer davantage d'offres autour de l'activité physique et notamment de l'Activité Physique Adaptée (APA) dans les associations de retraités ?

Il faut bien comprendre que les retraités n'ont pas toujours envie de parler de problèmes de santé et que, dans leur esprit, ce que l'on appelle « l'activité physique adaptée » est souvent liée à la maladie (celle des autres) et aux personnes en EHPAD.

En outre, l'APA, telle qu'elle est inscrite dans la loi, est réservée aux patients en ALD (Affection longue durée). Même si un certain nombre de retraités ont une ALD, nous pensons à la FNAR que pour qu'un maximum de retraités et personnes âgées puissent s'en accaparer, il faudrait que l'APA soit présentée et prescrite comme un élément très important de la prévention en santé des seniors en insistant sur son adaptation en fonction de l'âge du senior. De ce fait, les seniors sont évidemment un public qui devrait être plus volontiers sensibilisé à cet élément important de la stratégie du système de santé : la prévention. C'est un sujet qui mérite évidemment une attention particulière, à inscrire sur le long terme chez les publics seniors. Il paraîtrait donc intéressant de proposer de l'APA pour les retraités, non d'un point de vue curatif, mais d'un point de vue préventif, en l'inscrivant sur la durée et non sur des sessions de quelques semaines ainsi que la loi le prévoit pour le moment.

Comment sensibiliser à l'activité physique les publics seniors qui ne participent pas à des activités physiques en groupe ?

Effectivement ! Si de nombreux seniors apprécient de se retrouver pour des activités physiques ou sportives collectives, d'autres n'aiment pas cela et il faut pourtant les motiver à bouger. La marche à pied au quotidien est un axe de prévention à valoriser par exemple. Je me répète car je pense que l'APA ne devrait pas uniquement être utilisée à des fins curatives mais être également envisagée sous l'angle préventif.

Ainsi, pour les publics seniors qui n'ont pas envie de suivre des séances d'activités physiques, adaptées ou non, on pourrait cependant créer des ateliers ponctuels, une ou deux fois par an par exemple, proposant des conseils aux participants pour leur apprendre à bouger davantage dans leur quotidien. On pourrait aussi imaginer, par exemple, que l'Assurance Maladie, dans ses courriers de sensibilisation, concernant le vaccin contre la grippe notamment, intègre des brochures à destination des seniors afin de leur donner des astuces pour bouger un peu tous les jours. Tous les instants de la vie peuvent être un prétexte pour bouger davantage.

Il est certain que les seniors ont besoin de plus d'informations et de formations sur l'activité physique ou l'alimentation puisque les deux sont des moyens de préserver notre santé au quotidien. L'idée est bel et bien de gagner du temps de vie en meilleure santé. Dans tous les cas, qu'importe ce que l'on met en place, il est important de réfléchir à le traiter sous un angle ludique et à le tourner vers l'intérêt du senior si on veut pouvoir sensibiliser le plus de monde possible.

INTERVIEW DE MARION OSTER, ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) À L'ASSOCIATION PRIM'ADAL

Comment sont organisées les séances d'activité physique adaptée (APA) dans l'association où vous travaillez ?

[Visualiser l'article](#)

Au sein de l'association Prim'adal , nous proposons des cours de gymnastique d'entretien ainsi que des cours d'équilibre et de prévention des chutes, des cours de Tai Chi Chuan, tir à l'arc, aquagym... pour tout public mais en particulier le public seniors, mais en réalité de nombreuses autres activités physiques, comme l'aquagym, la marche (même la marche du quotidien), le tai-chi, etc. sont adaptables aux seniors selon leurs envies et leurs besoins.

Par publics seniors, nous entendons surtout les personnes qui sont à la retraite car en réalité les séances d'APA ne prennent pas en compte "l'âge à proprement parlé de la personne". Ce qui importe, c'est de proposer des activités adaptées aux capacités physiques de chacun durant la séance. Nous n'organisons d'ailleurs pas de groupes d'âges, ni de niveaux, puisque les professeurs de l'association sont tous capables de proposer des exercices adaptés à chacun durant le cours, et que les différences de niveaux au sein d'un même groupe crée finalement plus de cohésion et de motivation entre les participants.

Quelles sont les attentes des adhérents ?

Dans un premier temps, ils espèrent pouvoir suivre le cours sans se sentir trop fatigués, ni démotivés à l'idée de ne pas réussir à suivre le groupe. Il arrive qu'ils viennent après avoir essayé de pratiquer une activité physique dans un club ou une salle classique où ils ont trouvé le cours inadapté, avec trop de monde.... Ainsi, pour maintenir la motivation dans le temps et permettre à chacun de s'y retrouver dans sa pratique, les enseignants APA s'adaptent en leur permettant de pratiquer chaque type d'exercices soit au sol, soit debout, soit assis sur une chaise, selon les envies et les possibilités de chacun.

Dans un second temps, les adhérents de notre association aiment se retrouver avec leur groupe et créent parfois des amitiés.

On peut donc suivre des séances d'activité physique adaptée (APA) quels que soit son âge et sa condition physique ?

On peut venir participer aux cours à n'importe quel âge et même si l'on a perdu beaucoup de ses capacités physiques.

On peut d'ailleurs venir au cours avec son déambulateur ou sa canne si besoin. Ni l'âge, ni les restrictions des capacités physiques ne doivent freiner les personnes motivées à faire une activité physique. On peut toujours trouver une activité physique adaptée au cas et aux envies de chacun. Il est cependant nécessaire d'avoir un certificat médical ne contre-indiquant pas la pratique d'activité physique.

Quels sont les bénéfices de l'activité physique adaptée (APA) pour les seniors ?

Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux et connus. La particularité de l'APA est en premier lieu de pratiquer une activité physique sans risque de se faire mal. Plus on avance en âge, a fortiori, et plus le corps et l'esprit ont une histoire : il est important d'en prendre conscience et d'y adapter nos pratiques. L'enseignant APA saura adapter les propositions aux capacités de chacun pour lui permettre de faire le cours en entier en modifiant les exercices au cas par cas, si besoin.

Si l'on pratique une activité physique 2 ou 3 fois par semaine (même de la marche !), on peut constater une amélioration nette de sa condition physique. Et même si l'on pratique seulement une fois par semaine, cela permet déjà de se maintenir en forme, de créer du lien social.

[Visualiser l'article](#)

Rendre les exercices accessibles à tous et voir que l'on progresse permet de maintenir la motivation et d'inscrire la pratique d'une activité physique dans la durée. Nos adhérents viennent d'ailleurs souvent depuis plusieurs années. Ils ont appris à se connaître et l'effet de groupe est d'ailleurs un moteur supplémentaire à leur motivation.

Les bénéfices de l'APA sont donc physiques, puisque cela aide à renforcer ses muscles, ses articulations, sa souplesse, etc. et agissent également sur la santé mentale et sociale. Les adhérents sont contents de venir chaque semaine et certains ont même pris l'habitude de se retrouver après les cours.

Comment s'adapter à chacun dans le cadre d'un cours collectif ?

Pour commencer, il est important que l'intervenant puisse avoir accès aux certificats médicaux et puissent échanger avec les participants, s'ils le veulent, afin d'apprendre à les connaître.

En outre, les intervenants ne s'installent pas devant le groupe pour montrer les exercices en attendant que les participants les reproduisent, ils circulent au contraire entre les adhérents pour les conseiller et les corriger un à un.

Ensuite, pour travailler au plus près des besoins des adhérents, nous limitons les cours à 20 personnes pour la gymnastique et à 15 personnes pour les cours Équilibre et Prévention des chutes. Il arrive même que l'on limite certains cours à 10 participants.

S'adapter à chacun est primordial et souvent, avant d'accueillir un nouvel adhérent, je fais en sorte d'avoir avec lui un entretien par téléphone pour mieux le connaître. Bien entendu, nous demandons également un certificat médical détaillé rempli par leur médecin.

#### LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ : DES INFIRMIÈRES À L'INITIATIVE D'UNE COLLABORATION EFFICACE RASSEMBLANT LES PROFESSIONNELS ET LES USAGERS

Infirmières dans l'Ariège, Christelle Repond et Françoise Chague exercent leur profession au sein d'une Maison de Santé multi-sites (cabinets professionnels répartis sur 3 communes) couvrant un territoire de 20 municipalités correspondant à un bassin de vie d'environ 8 000 personnes. En s'appuyant sur une dynamique pluridisciplinaire forte (dont les protocoles de coopération médecins / infirmiers "ASALEE" et "Interventions d'infirmières libérales à domicile afin de diagnostiquer et d'initier la prise en charge de la fragilité du sujet âgé"), l'objectif est d'intervenir auprès des personnes âgées (en se référant aux facteurs de fragilité : isolement social, sarcopénie, alimentation...) comme des publics à pathologie.

Pour lutter contre la sédentarité, Christelle et Françoise ont décidé d'utiliser, entre autres, le programme motivationnel D-marche ( [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr) ) pour initier de nouvelles habitudes et des changements de comportements durables. Ce recrutement multidimensionnel permet de proposer une activité physique à part entière par bassin de vie et donc accessible au plus grand nombre, un accompagnement au long cours et une orientation par un éventuel bilan kinésithérapique vers les activités physiques adaptées.

Aujourd'hui, plus de 70 patients/usagers ont augmenté leur niveau d'activité physique quotidienne et participent régulièrement à des ballades hebdomadaires encadrées ou en autonomie, source d'un lien social rassembleur et motivant.

#### TÉMOIGNAGE DE FRANÇOISE, 78 ANS, PRATQUANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À ALFORTVILLE

Dans la vie, j'ai toujours été active mais pas vraiment sportive. J'ai été kinésithérapeute puis infirmière dans un établissement pour enfants handicapés mentaux. Je faisais pas mal de jardinage et de la marche mais pas dans un cadre sportif. Aujourd'hui j'ai 78 ans et je souffre d'arythmie cardiaque depuis 2007. En

[Visualiser l'article](#)

tant que kinésithérapeute, les activités physiques adaptées m'ont toujours intéressées et j'en faisais faire individuellement à mes patients souffrant de pathologies diverses.

J'en ai pratiqué personnellement dès que j'ai pris ma retraite en 2005 à 65 ans car, depuis plusieurs années, j'avais déjà encouragé mon mari à en faire dans le cadre d'activités organisées par la mairie de notre quartier. Cela lui avait fait beaucoup de bien. C'est d'ailleurs par ce biais que j'ai connu l'association ADAL à Alfortville qui est venue par la suite donner des cours pendant quelques années aux employés de l'établissement dans lequel je travaillais. Malheureusement les cours ont fini par s'arrêter car les autres employés n'étaient pas très courageux et j'ai fini par être la seule à suivre le cours...

Une fois à la retraite, j'ai donc eu la chance de poursuivre les activités proposées par l'ADAL aux personnes retraitées de la commune d'Alfortville. Mon objectif en y participant était d'entretenir mon corps et de vieillir le mieux possible. J'y vais 2 fois par semaine. L'association m'a également permis de connaître des gens du quartier et de créer du lien social. Je m'y suis fait des copines et on se motive pour y aller. Là-bas les exercices permettent de travailler tout le corps et sont variés. Après les activités, on se sent plus léger. Même s'il arrive que l'on en ressorte avec des courbatures, on se sent toujours mieux après qu'avant la séance.

Au-delà de ses compétences, ce qui caractérise l'association c'est sa profonde gentillesse : tout le monde est bienvenu et mis au même pied d'égalité. Il y a même des personnes à mobilité réduite qui participent à ces activités et elles sont intégrées comme tout le monde. C'est une association formidable. Peu importe le niveau, chacun fait comme il peut, ce n'est pas grave si on en fait moins. C'est extrêmement souple et on s'y sent totalement en confiance, d'ailleurs mon arythmie cardiaque ne m'a jamais posé problème pour suivre les cours.

#### TÉMOIGNAGE DE FRANÇOISE, 81 ANS, PRATIQUANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À PARIS

Je n'ai jamais été spécialement sportive en partie à cause de mon activité professionnelle dans le médical qui m'occupait de 8 h à 19h. Aujourd'hui, mis à part des problèmes d'arthrose aux genoux qui ne me gênent pas trop pour marcher, je suis plutôt en forme. Arrivée à la retraite en 1997, je souhaitais rester active et en forme et j'en suis venue rapidement à suivre des activités physiques adaptées pour les seniors. Les enseignants nous font travailler nos muscles, nos articulations et le cœur en fonction de nos capacités. Ils s'adaptent à nous et sont très pédagogues. On se sent en confiance avec eux. Ils nous apprennent également à marcher correctement pour éviter les chutes et nous donnent plein de petits conseils pour mieux vivre et rester en forme au quotidien. Par exemple, ils insistent sur l'importance de la marche que l'on doit privilégier autant que possible plutôt que les transports en commun.

Parfois, même si la motivation n'est pas complètement au rendez-vous, on ressort toujours en meilleure forme des cours, on se sent mieux. La volonté et le moral sont donc aussi très importants pour rester en forme. Pendant les séances, on rencontre des gens et on sympathise avec eux et cela aide beaucoup car il est agréable de se retrouver une ou deux fois par semaine dans ces cours avec un groupe que je connais maintenant depuis longtemps. Avec l'association qui propose les cours, je fais également environ 2 heures de marche dans Paris par semaine. L'association organise aussi des sorties, des voyages et des stages de plusieurs jours pendant lesquels nous faisons des randonnées et toutes sortes d'activités. J'aime beaucoup qu'il y ait des gens de tous âges et origines sociales car, au-delà des activités sportives, l'association me permet de créer du lien social.

Retrouvez ici notre DOSSIER consacré à l'activité physique adaptée (APA)