



Montluçon → Vivre sa ville

SANTÉ ■ L'association Accesports sport santé propose des séances de gym adaptées à tous les publics

Leur secret pour garder la forme



PLAISIR. Christiane, Marie-Hélène, Nicole, Éliane, Josette, Marie-Thérèse, Sylviane ou encore Anatoly mobilisent leurs capacités tout en faisant travailler leurs zygomatiques. PHOTO FLORIAN SALESSE



■ À RETENIR

Sport pour tous

Ces séances de gym adaptée sont proposées par l'association Accesports sport santé, lancée en septembre 2015 et affiliée à la Fédération française sports pour tous.

Croissance

Cette association départementale est passée d'une à trois séances de gym adaptée sur Domérat en quatre ans, avec des groupes de douze à quinze personnes. Accesports intervient aussi au centre thermal de Nérès-les-Bains depuis cinq ans, dans trois modules Parkinson proposés en saison et auprès des curistes en perte d'autonomie.

Nouveauté

Une nouvelle séance est lancée à Domitys à Montluçon, depuis le 6 février. Elle a lieu le jeudi, de 10 heures à 11 heures, et est ouverte aux personnes extérieures à la résidence comme à ses locataires.

Contact

Renseignements auprès de Nathalie Huguenot, assistante technique en sport santé bien-être au 06.50.54.91.91.65.



En plus de Domérat, l'association Accesports sport santé propose des séances de gymnastique adaptée sur Montluçon. Avec un mot d'ordre : se faire du bien, mais dans la bonne humeur.

Gaëlle Chazal

Et si on avait enfin trouvé le secret pour bien vieillir ? Simplissime en plus : bouger. C'est en tout cas ce dont sont persuadés Élodie Pereira, animatrice sportive, comme ses élèves qui participaient, jeudi, au nouveau cours de gym adaptée proposé à Domitys.

Pour vous représenter la séance, imaginez d'abord onze femmes et un homme, en tenue de sport ou en tenue de ville. Ajoutez-y des rires, de la bonne humeur et surtout beaucoup de complicité. « On vient à la gym par plaisir. C'est notre moment de détente, on a même besoin de se retrouver », précise Nicole.

Ici, la plus jeune gymnaste a

soixante-dix ans. Le plus ancien, bientôt quatre-vingt-onze. Tous sont là pour se faire du bien, qu'ils souffrent ou non de pathologies et/ou de maladies invisibles. « Le but est de mobiliser toutes leurs capacités physiques. En vieillissant, on en perd énormément », explique Élodie. Chaque séance permet de travailler équilibre, mémoire ou capacités cognitives à travers de petits exercices variés et ludiques.

Mobiliser ses capacités

« Si je vous dis le nom d'une pâtisserie, mettez-vous en équilibre sur la jambe droite. Si je vous donne le nom d'un légume, sur la jambe gauche », leur demande par exemple Élodie.

Avant de passer au « fameux chou-fleur : on colle son talon à ses orteils ; on redresse sa posture : on regarde droit devant et on avance... »

En une heure, les douze participants travaillent tour à tour leur mémoire, leur coordination, leurs déplacements, leur équilibre, leur adresse, leur concentration et même leur renforcement musculaire. « On est sûr de la gym adaptée, on ne descend jamais au sol, détaille Élodie. Soit on est en mouvement, soit on est sur des chaises, et on travaille avec ou sans matériel. »

Chaque séance cherche à s'adapter aux personnes souffrant de pathologies, qu'il s'agisse de la maladie de Parkinson, d'un accident vasculaire cérébral, d'un cancer, d'un diabète de type 2 ou encore d'un infarctus ou de fibromyalgie. Et toujours sans stigmatisation.

« Il ne faut pas attendre de bien-être tout de suite, dès la



première séance, c'est au bout de quelque temps que ça paye », préviennent Christiane, Nicole ou encore Marie-Hélène. Avant de poursuivre : « Élodie nous apporte beaucoup. On la conseille à tout le monde, elle est très à l'écoute. Grâce à ses séances, on retrouve l'équilibre, la coordination et la mémorisation. »

« On retrouve l'équilibre, la coordination et la mémorisation »

Toutes constatent et surtout sentent les progrès qu'elles ont accomplis au fil des séances, que ce soit au niveau des étirements ou au moment de tenir l'équilibre sur un seul pied par exemple, chose qu'elles

n'étaient tout simplement plus capables de faire à leur arrivée aux cours de gym.

« Tout ce qu'on peut faire pour conserver la santé passe par un minimum de mouvements, de répétitions », renchérit Anatoly Lapciuk, quatre-vingt-dix printemps. En plus de la gym, cet ancien adepte et pratiquant de gym, foot, rugby ou encore ski, continue de s'adonner à la natation, au yoga et au tai-chi. « Cela m'apporte une très grande satisfaction. Ça me permet de me maintenir et d'éviter les chutes et les cassures. » Sans oublier que parfois, ces séances de gym peuvent constituer l'unique sortie de la semaine pour certains participants. ■

➔ **Programme.** D'autres cours sont proposés sur Domérat. Le lundi est dédié au pied afin de prévenir les chutes ; les sessions du mercredi sont destinées aux personnes souffrant de pathologies ou de séquelles suite à un accident ou une maladie mais aussi aux personnes souhaitant garder la forme.