

SANTÉ

« Sport pour tous » pour prévenir les chutes des seniors

Dans le cadre des conférences des financeurs du Conseil départemental de la Creuse, le Comité départemental « Sport pour Tous » à Guéret, en collaboration avec Gym Evahona et l'association d'aide à domicile Elisad, a mis en place un programme « PIED » (Programme intégré d'équilibre dynamique).

Ce programme, à l'attention des seniors en perte d'équilibre et ne pouvant plus faire d'activités sportives régulières, a rassemblé une trentaine de participants répartis sur deux sites : Guéret et Évaux-les-Bains. Ses objectifs étaient d'améliorer l'équilibre perdu et la force des jambes, de développer la capacité à améliorer le cadre de vie des participants, de contribuer au maintien de la masse osseuse et de favoriser le maintien d'une certaine activité physique.

Enthousiasmés par la démarche, les participants se sont dit rassurés par la méthode et les techniques enseignées et sécurisés par leur coach, dans chaque geste compliqué accompli au quotidien.

De son côté, Amal Mohamed, coach sportif à la



ÉQUILIBRE. « Sport pour tous » a proposé aux seniors des séances afin de prévenir les chutes.

salle de tonification musculaire de l'AGEP et membre du Comité départemental « Sport pour tous », a apprécié l'investissement de ses « élèves » et leur progression : « Ma principale satisfaction est qu'ils aient acquis avec facilité et bonne humeur toutes les techniques nécessaires pour la prévention des chutes dans leurs lieux de vie quotidien. »

Suite au succès rencontré par ces ateliers, de nouvelles discussions sont en cours en vue de mettre en place prochainement de nouveaux projets. ■