



Préparation pour la 5e édition du Trail d'or, qui se déroulera à Jausiers

Savines-le-Lac

Jean-Pierre Dervillez, assistant technique départemental pour la Fédération Sport pour tous, intervient actuellement dans six Ehpad: Embrun, Gap, Espinasse, Jausiers, Barcelonnette et Savines-le-Lac, dans un rayon de 40 kilomètres autour du lac.

Depuis deux ans maintenant, il vient à la maison de retraite de Savines-le-Lac pour dispenser des ateliers de gymnastique. Tous les mardis après-midi, il propose de travailler sur des points importants qui maintiennent l'autonomie. « Nous intervenons pour les personnes qui sont encore capables de se déplacer seules, développer leur maintien d'autonomie avec des exercices de légers renforcements musculaires. Et surtout, insister sur les assouplissements: on leur fait travailler jambes, bras et un peu les abdominaux. Ceux qui sont en fauteuil, on essaie de les faire un peu bouger, de les réveiller musculairement avec des exercices doux, un réveil musculaire. Car moins le corps en fait, moins il a envie de le faire. Il y a aussi des jeux de ballon pour garder les réflexes, la coordination et la motricité. Le but est d'assurer le maintien de l'autonomie bras-jambes pour qu'ils puissent se déplacer et travailler surtout la motricité réflexe et autre pour qu'ils puissent continuer à serrer les doigts », déclare Jean-Pierre Dervillez.

La prise en charge de cette intervention sera désormais assurée par la commune pour l'année prochaine: cette dernière a voté un budget pour cela.

Le prochain rendez-vous très important est fixé au jeudi 6 juin, date à laquelle se déroulera à Jausiers la 5e édition du Trail d'or. Les résidents de la maison de retraite de Savines-le-Lac participeront, aux côtés de résidents d'une douzaine d'Ehpad des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes, à une marche nordique le matin et, après un repas pris ensemble, l'après-midi sera consacré à une balade en calèche.

