



Du sport pour les seniors afin de prévenir les chutes

L'Isle-sur-la-Sorgue

La ville de L'Isle-sur-la-Sorgue, en partenariat avec la Fédération française EPMM Sports pour tous, le service des sports et le centre communal d'action sociale (CCAS), proposait le début d'une nouvelle session du Programme intégré équilibre dynamique (PIED), mercredi à 10h30 au COSEC Emile Avy.

Nicolas Gras et Brice Cillichini, deux éducateurs sportifs de la commune, animeront cette session d'un trimestre. Le PIED est destiné aux seniors autonomes et surtout soucieux de leur santé, qui vivent à domicile ou en foyer logement.

Onze personnes se sont retrouvées, ravies de participer à ce projet sportif.

Pour cette première rencontre, le programme était axé sur des exercices tout en douceur afin de déterminer les besoins et les états de chacun. En effet, cette action vise à améliorer la condition physique globale de chacun, à prendre confiance pour acquérir un équilibre et surtout pour apprendre à se relever en cas de chute. Les cours sont axés sur le renforcement musculaire, la mobilité des chevilles, la stimulation des sensations pour maintenir la densité des os et pour pouvoir en cas de besoin se relever

en cas de chute. Mais c'est aussi pour les animateurs une vraie fonction pédagogique qui tend à expliquer pourquoi on chute, comment se tenir, etc.

«Nous marchons beaucoup mais nous avons besoin de nous assouplir et le groupe favorise le lien social et surtout nous encourage. Et nous voulons garder un peu de vie et d'ambiance l'isloise », disait Pierre qui est venu avec Irène sa femme.

Pour tout renseignement: C.C.A.S. 04 90 38 07 86 (prochain PIED en septembre).

