

Les seniors se bougent à la salle des fêtes



Des exercices d'étirement ponctuent la première des séances de mise en condition physique pour seniors, animées par Julien Burtz. Photo DNA/P.M.

Un atelier d'activités sportives à l'adresse des seniors vient d'être lancé à Sierentz, sous le patronage de la Fédération française des sports pour tous (Grand Est), et à l'initiative du CCAS (Centre communal d'action sociale).

Ça bouge à Sierentz ! Ils sont quatorze, tous enthousiastes et plein d'énergie, ce mardi matin, à la salle des fêtes. Quatorze retraités volontaires qui, « plutôt que de rester plantés devant la télé », comme le soulignent deux d'entre eux, Geneviève et Albert, un couple venu de Kembs-Loeclé, « préfèrent pratiquer une activité sportive », précisant que leur but est d'« entretenir [leur] forme physique, tout en tissant du lien avec les autres ».

« 20 % de personnes âgées à Sierentz »

Le nouvel atelier, gratuit et hebdomadaire, se déroulera chaque mercredi matin jusqu'aux vacances d'été. Le projet, placé sous l'égide du CCAS de Sierentz, a été lancé par l'adjointe Rachel Soret Vachet-Valaz, qui explique : « Notre commune compte 20 % de personnes à la retraite. Notre idée, alors, est

d'offrir une animation à un public qui ne se déplace pas spécialement dans les salles de sport ». Le succès a été immédiat. « Les quinze places offertes sont parties comme des petits pains. Une seule reste disponible. »

Des exercices individualisés

L'animation est confiée à Julien Burtz, éducateur sportif spécialisé. Les exercices portent sur « endurance, force des membres supérieurs et inférieurs, équilibre et souplesse », indique celui-ci, ajoutant que « l'idée, c'est d'adapter les exercices aux capacités de chacun ». Les exercices prennent ainsi la forme d'ateliers « sous forme de parcours individualisés » : slalomer entre des plots, sautiller entre les barreaux d'une échelle posée au sol, effectuer de petits sprints, se muscler à l'aide de deux haltères...

En ponctuant la séance par des exercices d'étirement, Julien Burtz conseille même aux participants d'« intégrer l'activité physique dans leur quotidien. » « Tenir l'équilibre en se brossant les dents », par exemple. Ou bien, « prendre le vélo plutôt que la voiture pour les déplacements courts »... Bouger varié, en somme, pour rester sur ses deux pieds !

Paul MUNCH