



Couëron

L'association qui donne du Peps aux seniors



Barbara Walsh, animatrice de l'association *Entre le ciel et la terre*. | PHOTO : OUEST-FRANCE

L'association *Entre le ciel et la terre* (ECT), fixée quartier Chabossière, est affiliée à la fédération Sports pour tous et au réseau France Qi Gong. Elle dispose du label Sport santé 1 permettant d'accueillir tous types de public dans un esprit non compétitif mais axé sur la santé.

Pour les seniors, elle a organisé, au printemps, des ateliers à Couëron et Vigneux-de-Bretagne, sur la prévention des chutes chez les seniors notamment. « **ECT a décidé de mettre en place un programme annuel parce que les chutes sont les causes majeures des accidents de la vie chez les seniors. Il s'agit là d'un enjeu de santé important, c'est pourquoi ce programme préventif Peps est proposé aux seniors dès 60 ans** », explique Barbara Walsh, animatrice de l'association.

Perte de confiance et d'autonomie

Les chutes généreraient chez les seniors une perte de confiance et d'autonomie, la peur de chuter à nouveau, une diminution des activités

quotidiennes, et une altération de la qualité de vie. « **Peps (Programme équilibre et prévention des chutes pour les seniors) va permettre de travailler l'équilibre, la conscience du corps, la concentration, la souplesse et l'endurance dans une ambiance conviviale, bienveillante et axée sur l'entraide. Les pratiquants apprennent à bouger en respectant leurs capacités motrices, en douceur et en conscience. L'activité physique redevient ainsi un plaisir et la confiance revient, comme s'estompe la peur de chuter. Le capital santé est boosté ainsi que l'autonomie, tout en créant du lien social.** »

Ce programme, pour lequel il est encore temps de s'inscrire, se déroule sur une trentaine de séances, se composant d'une heure d'exercices physiques et de trente minutes d'ateliers, au nombre de dix.

Contact. Tél. 06 46 89 81 53 ou www.entrecielletterre-coueron.fr ou entrecielletterre.info@gmail.com

