

La gym adaptée aux seniors

On peut faire du sport à tout âge à condition qu'il soit adapté. La PEM (posture-équilibre-motricité) est une méthode d'activité physique permettant aux seniors de rester autonomes le plus longtemps possible.

La sédentarité ? Un fléau à tous les âges. Et si le phénomène est inquiétant chez les ados et les adultes, c'est parmi les seniors qu'il cause le plus de problèmes. En effet, c'est bien la sédentarité

qui favorise les chutes, limite les déplacements, la perte d'autonomie, voire le repli social.

Pour lutter contre ce phénomène, le CCAS de Villeneuve-Loubet a mis en place depuis deux ans le Club Bel-Age dont le but est de permettre aux seniors de rester le plus longtemps possible autonomes. Comment ? En faisant du sport. Et « surtout en l'adaptant à leurs capacités et à leurs besoins », explique Naoufel Smirani qui y anime les cours d'une heure. Pour mesurer le potentiel de chacun, il fait appel à un outil : la PEM (posture-équilibre-motricité) qui consiste en une grille d'évaluation mise en place par la faculté des sports de Nice il y a six ans environ.

S'adressant plus particulièrement à une population déficiente comme les handicapés moteur, les personnes du 3^e âge..., cette évaluation permet de déterminer l'autonomie fonctionnelle de chacun dans les activités de tous les jours.

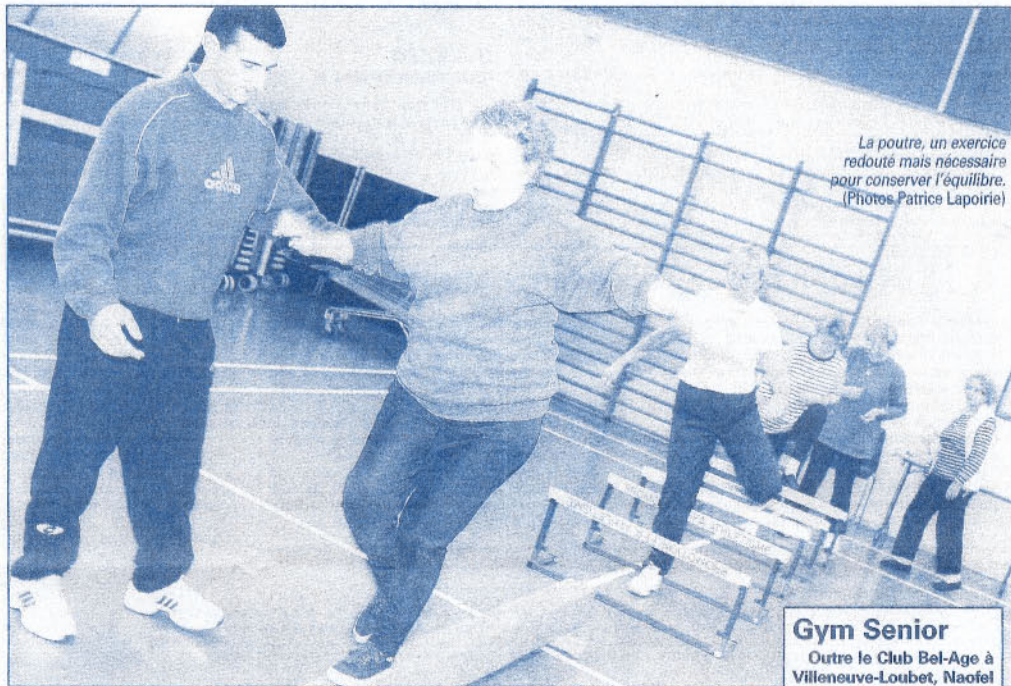
« En début d'année, explique Naoufel, j'évalue les capacités de mes élèves en posture, équilibre et motricité. Leurs besoins varient beaucoup en fonction de leur

passé sportif et de leur âge. » La grille sur laquelle se base Naoufel comporte une dizaine d'exercices dans chaque catégorie dont la difficulté va croissant. « En ce qui concerne la posture, un des exercices consiste à passer les bras dans le dos. Cela me permet d'avoir une idée sur la mobilisation articulaire et sur l'amplitude de la personne, explique le professeur. Pour l'équilibre, l'élève doit garder l'équilibre sur un pied ou, plus difficile, de fermer les yeux.

La motricité est une suite d'exercices alliant postures et équilibre. Par exemple, se baisser pour ramasser un objet est relativement simple. En revanche, réaliser une chute avant de type judo avec enchaînement pour repasser en position debout est difficile, pour ne pas dire impossible, à réaliser, concède Naoufel. Mais j'ai ainsi idée des capacités de chacun. »

A la carte

En fonction de résultats obtenus, il concocte un programme global pour tous ses élèves tout en l'adaptant en fonction des personnes. « Dans un souci de convivialité et pour qu'aucun élève ne se sente exclu, il est important que tout le groupe fasse le même exercice... » L'intérêt de la PEM, c'est qu'elle s'adapte à tous les problèmes physiques que l'on peut rencontrer dans cette tranche d'âge. Elle permet à des personnes ayant une prothèse,



La poutre, un exercice redouté mais nécessaire pour conserver l'équilibre. (Photos Patrice Lapoirie)



Karine WENGER

kwenger@nicematin.fr

Gym Senior

Outre le Club Bel-Age à Villeneuve-Loubet, Naoufel Smirani intervient également dans le cadre de l'association Gym Senior¹¹ dans des maisons de retraite comme à Cantazur à Cagnes-sur-Mer et à domicile. Les résidents des maisons de retraite souffrant souvent de pathologies lourdes, il faut donc les amener tout doucement à faire de la gym. « Je sollicite les fonctions essentielles du corps de façon ludique. J'évalue mes élèves tous les trois mois. Ainsi, je peux moduler le niveau, modifier les exercices et établir, si besoin, un nouveau programme. » Naoufel se rend aussi à domicile pour donner des cours particuliers de 45 minutes (30 € la séance plus les frais de déplacement).

¹¹ Rens. au 06.21.27.18.41.

de l'arthrose, des douleurs dorsales, articulaires, respiratoires ou cardiaques de participer à une activité physique et d'en tirer des bénéfices. « Comme personne n'a le même profil moteur, je module les exercices. Par exemple, je peux demander à l'une de se tenir en équilibre sur un pied et à l'autre de fermer les yeux, histoire de corser un peu l'exercice. En fonction des pathologies, j'adapte l'exercice. Ainsi, si un de mes élèves souffre d'arthrose, j'évite de lui faire trop travailler le renforcement musculaire. » Quant à la séance, elle se déroule comme n'importe quel cours de gym : 15 minutes d'échauffement, 40 d'exercices et 5 à 10 de retour au calme.

Confiance en soi

Cette gym n'a pas que des bienfaits physiques ; elle a aussi un aspect psychologique. Elle permet de redonner la confiance en soi et au niveau social, d'entretenir une dynamique de groupe. « Il faut valoriser la personne qui

recherche une image positive d'elle. Certains seniors n'ont jamais fait de sport de leur vie. C'est très courageux de leur part de débuter à cet âge-là et il faut les encourager. »

Justement, pourquoi faire du sport ? « Parce qu'à tout âge, on peut gagner de la force musculaire ou bien la conserver. A Villeneuve-Loubet, j'ai une quinzaine d'élèves dont l'âge est compris entre 60 et 90 ans. D'une certaine manière, les exercices pour les seniors ressemblent beaucoup à ceux pour les enfants. Ils doivent être ludiques. Je prévois des exercices avec des cerceaux, des ballons en mousse de tailles diverses, des plots, des médecine balls. Je leur fais faire aussi des exercices au sol car à partir d'un certain âge, les seniors en ont peur : ils craignent de ne pas pouvoir se relever. Alors, je le leur apprend mais de façon amusante ! »

Finalement, quoi de plus agréable que de faire du sport sans s'en rendre compte ? Le fait de lancer un ballon à une personne située

sur le côté permet de faire travailler les abdominaux obliques ! Et qui a dit que les pompes devaient obligatoirement se faire au sol ? « On peut très bien les faire debout face au mur !, souligne Naoufel, sur un ou deux bras. Et pour les équilibres, je prévois des exercices en variant les surfaces molles ou dures et les appuis. » Marcher sur la poutre est un exercice souvent redouté par les seniors mais qui s'avère très utile.

Au fil des semaines, Naoufel se montre de plus en plus exigeant envers ses élèves. « Je leur demande parfois de passer à 4 pattes à travers des cerceaux. Au début, c'est déjà bien qu'ils réussissent. Mais après, les critères de réussite changent. L'objectif est de ne plus toucher les cerceaux ! » Et tous ses élèves de s'appliquer pour relever le défi et les progrès sont rapidement au rendez-vous. Le bien-être aussi !

Renseignements CCAS de Villeneuve-Loubet au 04.92.02.80.30.



Naoufel Smirani fait faire du sport aux seniors de façon ludique.

NICE-MATIN — Dimanche 15 février 2004

Rester autonome le plus longtemps possible

Permettre aux seniors de conserver leur autonomie, mais aussi à une population déficiente : c'est l'objectif premier de la P.E.M., cette nouvelle forme d'activité physique qui s'adresse particulièrement aux 3^e et 4^e âges trop sédentaires, ainsi qu'aux handicapés moteur. Le principe est simple : adapter aux capacités et besoins de chacun grâce à une grille d'évaluation, des exercices de posture, d'équilibration et de motricité.

Fléau de tous les âges, la sédentarité est un phénomène inquiétant chez les adolescents et les adultes, mais c'est parmi les seniors qu'elle cause le plus de problèmes. En effet, c'est bien la sédentarité qui favorise les chutes, limite les déplacements et la perte d'autonomie, voire le repli social. Il y a six ans environ, la faculté des sports de Nice (incluse dans la faculté des Sciences) mettait au point une grille d'évaluation physique destinée justement à sortir un individu de sa sédentarité. Depuis deux ans, le CCAS de Villeneuve-Loubet (06) a mis en place le club Bel-Age qui réunit une



PHOTOS J.-F. BELIEU

fois par semaine en gymnase une dizaine de personnes âgées venues par leurs propres moyens. Une autre structure, Gym Senior se déplace dans les maisons de retraite et à domicile. Trois cas de figure pour un reconditionnement physique et mental sur un cycle de 12 semaines. Titulaire d'une maîtrise STAPS mention Activités Physiques Adaptées à l'Université de Nice Sophia Antipolis, Noafel Smirani, 27 ans, s'est toujours consacré aux personnes déficientes (également handiplagiste pour la Ville de Nice, chargé de la mise à l'eau des handicapés pendant les deux mois d'été). Il nous a guidés avec passion dans cette étonnante P.E.M.

Un programme commun pour la convivialité

"En début d'année, j'évalue les capacités de mes élèves en posture, équilibre et motricité - explique Noafel - Leurs besoins varient beaucoup en fonction de leur passé sportif et de leur âge...". La grille sur laquelle le moniteur se base comporte une dizaine d'exercices dans chaque catégorie dont la difficulté va croissant. "En ce qui concerne la posture, un des exercices consiste à passer les bras dans le dos. Cela me permet d'avoir une idée sur la mobilisa-

tion articulaire et sur l'amplitude de la personne. En ce qui concerne l'équilibre, l'élève doit rester sur un pied ou, plus difficile, de fermer les yeux. Enfin, pour la motricité, il s'agit d'une suite d'exercices alliant postures et équilibre. Par exemple, se baisser pour ramasser un objet, ce qui est relativement simple. En revanche, réaliser une chute avant de type judo avec enchaînement pour revenir en position debout est ardu, pour ne pas dire impossible pour la majorité. Cela me permet néanmoins d'obtenir une évaluation précise des capacités de chacun, jusque dans les extrêmes. J'ai parmi mes élèves un ancien champion de boxe de la lignée et de l'époque de Cerdan. Ce genre d'individu peut parfois changer les données". Noafel étudie ensuite l'ensemble des résultats afin de préparer un programme global qu'il adaptera ensuite à chacun :

"Afin que personne ne se sente exclu et aussi dans un souci de convivialité, il est important que tout le groupe adhère aux mêmes exercices". Prothèse, arthrose, douleurs dorsales, articulaires, respiratoires, problèmes cardiaques : chacun est admis en toute sécurité. "Comme personne n'a le même profil moteur que son voisin, je module les exercices – commente le jeune moniteur –. C'est ainsi que je demanderai naturellement à l'une de se tenir en équilibre sur un pied en gardant les yeux ouverts et à l'autre de les fermer afin de corser un travail dont elle est capable. En fonction du type de pathologie, je propose des divergences : si l'un de mes élèves souffre d'arthrose par exemple, j'éviterai de lui faire travailler excessivement le renforcement musculaire". Noafel préconise deux séances hebdomadaires qui comportent comme n'importe quel cours traditionnel 15 minutes d'échauffement, 40 d'exercices et de 5 à 10 pour le retour au calme.

Confiance en soi et dynamique de groupe

Les effets psychologiques de la méthode comptent pour beaucoup. La P.E.M. permet non seulement de redonner confiance en soi, mais aussi d'entretenir une dynamique de groupe. "Il faut valoriser la personne qui recherche une image positive d'elle-même – raconte Noafel –. Certaines n'ont jamais fait de sport. Même si le résultat n'est pas parfait, c'est courageux de leur part et il faut les encourager car à tout âge, l'on est en mesure de gagner de la force



Noafel préconise deux séances hebdomadaires qui comportent 15 minutes d'échauffement, 40 d'exercices.

PHOTOS J.-F. BELLEH

musculaire ou bien la conserver". Les élèves de Noafel ont entre 58 et 95 ans (femmes : 80% - hommes : 20%). "D'une certaine manière, les exercices seniors ressemblent beaucoup à ceux pour les enfants. Ils doivent être impérativement ludiques". Le moniteur prévoit des exercices variés, avec cerceaux, ballons et balles de mousse de tailles diverses, plots, médecine balls, élastiques, bâtons, haltères... "Mais aussi des exercices au sol car à partir d'un certain âge, les seniors en ont peur : ils craignent de ne plus pouvoir se relever ! Alors, je le leur apprends, mais de façon amusante !" Lancer



un ballon à une personne placée sur le côté pour travailler les abdominaux obliques, faire des pompes debout, face au mur, sur un ou deux bras : autant de mouvements inattendus qui font faire du sport sans en avoir réellement conscience. Pour les équilibrés, Noafel fait varier les surfaces molles et dures, et aussi tous les appuis, du plus évident au plus redouté : "Marcher sur une poutre est souvent craint, mais tellement utile et tellement apprécié lorsqu'on a dépassé sa peur !" Au bout de quelques semaines, le moniteur se montre plus exigeant. Passer à quatre pattes à travers des cerceaux est devenu routine ; il s'agit ensuite de ne plus les toucher avec son corps. Les élèves s'y prêtent avec de plus en plus de plaisir.

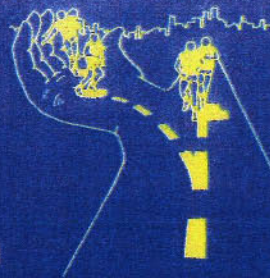
Un rendez-vous de bonheur

Dans certaines maisons de retraite ne disposant pas de salle de sport ni même polyvalente, Noafel Smirani investit un salon ou un hall, pousse les tables et les abat-jour... Une fois le matériel sorti de son sac de sport et installé en une vingtaine de minutes, il va lui-même chercher sa dizaine d'élèves à la porte de leur chambre. L'occasion pour beaucoup de parler d'eux à quelqu'un d'extérieur. Au fur et à mesure que s'écoule la séance, les visages se détendent, l'humour est de plus en plus présent, et l'on finit généralement dans de vrais éclats de rire. Noafel a toujours le bon mot, le bon geste, le bon rythme. Nul doute, c'est un pro. Beaucoup l'ont compris. A la maison de retraite publique La Vençoise, à Vence, l'équipe le retient chaque mois pour une réunion qui fédère l'ensemble de l'équipe soignante autour de la psychologue, à propos de chaque patient. A la Résidence Hélène à Nice, Christophe Charpentier, directeur, adepte de la diversité dans les activités, est enthousiaste : "Nous n'avons pas beaucoup de retours directs de la part des résidents, mais bien davantage par les familles et le bouche-à-oreille : c'est extrêmement positif. La P.E.M. n'a rien à voir avec un phénomène de mode. Elle a vraiment trouvé sa place et sera amenée à se développer très fort". La méthode est désormais reconnue pour ses bienfaits par les instances, mais pas encore conventionnée. Noafel Smirani, lui, espère en l'avenir et trouve déjà satisfaction dans les progrès de ses élèves. Sans quasiment parler, Madame L. ne manque aucun de ses cours, et pourtant, en septembre dernier, on la croyait perdue. Aujourd'hui, quand celle-ci regagne son étage après la séance, elle dit au revoir à tout le monde au sortir de l'ascenseur, et dépose un baiser furtif sur la main du jeune homme dans un regard chargé de gratitude et de bonheur. Noafel est ému. On sent alors à quel point la méditation est bien faite.

Josselyne-France BELIEU ♦

Contact : Gym Senior :
<http://gymsenior.france.com>

Course nationale de l'intégration Algernon



L'association Algernon organise, pour la 20^e année consécutive, la **Course nationale de l'intégration** qui aura lieu à Marseille le : **dimanche 10 octobre 2004.**

Réunissant dans l'effort valides et handicapés, cette course pédestre attire de nombreux groupes venus de la France entière, voire de l'Europe.

Trois parcours sont proposés : 16 km (départ Luminy), 10 km (départ Stade vélodrome) et 5 km (départ Pharo) avec une arrivée commune sur la plage du Prado au rond-point de David.

Important : tout coureur doit être muni d'un certificat médical d'aptitude.

Pour célébrer ce 20^e anniversaire, des manifestations seront bien sûr, organisées le jour de la course, mais également la veille, durant la distribution des dossards et des tee-shirts : cirque, théâtre de rue...

Pour participer à cette course ou pour proposer votre aide bénévole, contactez le siège de l'association : 494 rue Paradis - 13008 Marseille - tél. 04 91 23 37 92 - algernon.association@free.fr

L'association Algernon reçoit le soutien de la Fédération française du sport adapté, du Conseil régional, Conseil général, Ville de Marseille, CPCAM, CRF Valmante, Centre d'exams de santé, La Mutuelle du Midi, AG2R, Caisse d'épargne, CMR de Provence, ainsi que de nombreuses entreprises de la région.

CONNAISSANCE DU MONDE



A l'écran un grand film ... sur scène, l'auteur

• LE CANADA •

Film de **J.N DE GOLISH**

Marseille du 16 au 21 Septembre 2004

• EGYPTE ETERNELLE •

Film de **GUY MILLIER**

Marseille du 7 au 12 Octobre 2004
Avignon les 18 et 19 Octobre 2004

MARSEILLE

Conférences au cinéma **LE PRADO**
36 av. du Prado - 13006 MARSEILLE
métro Castellane - Parking Cantini

HORAIRE

- Jeudi 14h et 16h30 •
- Vendredi 14h et 16h30 •
- Dimanche 10h •
- Mardi 18h30 et 20h30 •

AVIGNON

Conférences au cinéma **CINEVOX**
22, Place du L'Horloge
84000 AVIGNON - 04 90 85 00 25

HORAIRE

- Le Lundi 3 séances •
- 14h15 - 17h30 - 20h15
- 14h15 - 17h30

JUILLET-AOÛT 2004

Renseignements : 06 87 74 42 87

Rétrospectives N°29 & Projets



Aide ménagère et portage de repas à domicile, démarches administratives, restaurant, gymnastique, mais aussi activités manuelles, animations et voyages : la municipalité met tout en œuvre pour offrir aux aînés villeneuvois de bien vivre le Bel Âge !



✓ Aide ménagère (près de 16.000 heures en 2003) et portage de repas (plus de 11.000 repas en 2003) constituent deux actions indispensables pour permettre à chacun de nos aînés de rester à son domicile et lutter quotidiennement contre l'isolement des personnes âgées seules.



✓ Lancée fin 2001, la Gym Bel Age propose aux seniors une activité sportive adaptée. Un franc succès pour cette activité qui regroupe 70 séances animées par un éducateur sportif diplômé d'Etat.

✓ Semaine Bleue (organisée chaque année au mois d'octobre), fêtes de fin d'année ou kermesse : le Club du Bel Âge favorise les échanges inter-générationnels entre ses membres et les jeunes villeneuvois.



✓ Un cadre convivial pour rompre avec l'isolement, le restaurant du Bel Âge accueille actuellement près d'une centaine de nos aînés. Pour en profiter vous aussi n'hésitez pas à téléphoner au 04 92 02 60 80

Les autres réalisations 2001/2004

- ✓ Création d'un service "Information et Conseil Bel Âge" au sein du Centre Communal d'Action Sociale (dossier d'hébergement en maison de retraite, télé-assistance, dossiers de retraite...)
- ✓ Instructions d'une centaine de dossiers de demande de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- ✓ Création des mardis du livre, service gratuit de prêts de livre via le Centre Communal d'Action Sociale en collaboration avec les bibliothèques
- ✓ Développement des activités du Club du Bel Âge

Villeneuve-Loubet

☑ La Semaine Bleue du Bel Age

du 14 OCT. au 20 OCT.

Vivons ensemble nos différences

Feuille de route 2004/2007

☐ Construction d'un ensemble de 17 logements doté d'un salon de convivialité en remplacement de l'ancienne résidence du Bel Âge

moi, j'ai BESOIN d'amour

La S.P.A.C.A. (Sauvetage Protection Animaux Côte d'Azur), qui se situe au 3192 chemin du Riou à Vence, s'est donnée pour mission de sauver les animaux malheureux, ainsi que ceux qui n'ont, hélas, plus de foyer. Leur vie au refuge a beau être heureuse, une famille, c'est quand même mieux !

STAN dogue argentin male de 4 ans ayant beaucoup souffert cherche une famille gentille avec jardin (pas de chats).

AIKAN husky très gentil male de 4 ans assez dominant pas d'autre chien cherche beaucoup d'affection et de ballade en montagne.

LEON croisé leonberg berger male de 6 mois, gentil, joueur attend bonne famille.

SPACA (VENCE)

04 93 24 08 45 de 14h à 17h.

N'hésitez pas à laisser un message sur le répondeur, un responsable vous rappellera dès que possible.
refuge_spaca06@hotmail.com.



« L'épée de chair » entre roman et fantaisie.

Découvrez vite « L'épée de chair » (aux Editions Elzévir) de Gilles Gras et Stéphanie Lecomte (deux auteurs cagnois) ; un livre original mêlant fantaisie, aventures et réflexions contemporaines.

L'histoire débute par un banal week-end de spéléologie entre amis. Mais très vite, cette expédition souterraine va être moins commune. En effet, alors qu'ils croyaient trouver la sortie d'une grotte, le groupe de trentenaires va se retrouver dans un monde enneigé, possédant deux lunes et, par-dessus tout, en pleine préparation à la guerre !

Roman ou fantaisie ? Le genre de ce livre est difficile à classer. Cela pourrait être de la fantaisie cependant, quelques codes types n'y sont pas : il n'y a pas un, mais plusieurs héros, le texte

LA COLLE-SUR-LOUP Des maux aux mots.

« Ecrire est une façon de parler sans être interrompu » disait Jules Renard. Céline Benitah est graphothérapeute. Avec son atelier « les Maux de l'écrit », elle aide les enfants dans leur apprentissage du geste graphique grâce à des activités manuelles et ludiques.

Céline Benitah est graphothérapeute-rééducatrice de l'écriture. En d'autres termes, elle (ré)apprend aux enfants et aux adultes à écrire lisiblement. Bien écrire, c'est important car une dysgraphie peut être synonyme d'un



Avec "GYM SENIOR", la sédentarité n'est plus une fatalité !

Gym Senior intervient auprès des personnes âgées dans le but de limiter leur sédentarité. Dans le cadre de cette association, des professeurs qualifiés, comme Noafel Smirani, donnent des cours de gym dans différents établissements du département (maison de retraite Cantazur; le CCAS de Vence,...) mais aussi chez les particuliers.

Ces cours basés sur la PEM (Posture-Equilibre-Motricité) permettent d'établir un reconditionnement physique adapté au potentiel de chacun. En somme, ils améliorent la qualité de vie des élèves au quotidien en leur redonnant un regain d'autonomie : capacités physiques supérieures, meilleur équilibre, motricité et posture. Mais, ils permettent de donner également de la motivation et un peu (voire beaucoup) de confiance en soi car la vieillesse n'est en aucun cas synonyme d'immobilité.

Les séances de gym durent une heure et l'ambiance y est toujours ludique avec une dynamique de groupe. La base des exercices est la même pour tous mais, le moniteur adapte le degré de difficulté à chacun : ramasser des objets par terre, marcher en équilibre sur une poutre, fermer les yeux sans tomber, passer à travers des cerceaux, faire des pompes (au sol ou appuyer au mur),... C'est tout un programme.

Pour de plus amples informations contactez-le au 06 21 27 18 41.



est au présent,... Bref, dans tous les cas, vous serez emballés par l'aventure que suivent (un peu malgré eux) nos trentenaires modernes aux côtés des habitants de l'autre monde. Comme eux, ils se préparent à la guerre, les événements s'enchaînent, les nombreux personnages défilent. Même si l'aventure prime ici, les différents personnages donnent aussi à plusieurs reprises, leurs points de vue sur des concepts comme la justice, la guerre, la religion. Critiques de notre propre monde ou pas, à vous de voir !

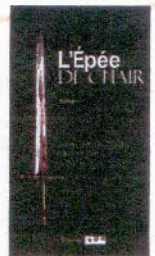
Pour nos deux auteurs, la sortie de ce livre est avant tout un rêve d'enfant qui se réalise.

Vous pourrez le commander dans les différentes librairies de Vence à Cagnes-sur-Mer ainsi que sur le net (la fnac, amazon, chapitre.com) et comprendre en même temps que les personnages, ce que signifie le titre du livre « L'épée de chair » symbolisant l'homme, réelle arme de la guerre...

malaise d'ordre psychologique. Les graphomoteurs sont là pour proposer aux patients un plan de rééducation de l'écriture mais aussi pour les orienter si nécessaire, vers d'autres spécialistes comme les orthophonistes.

Parallèlement, Céline Benitah a ouvert, à la Colle-sur-Loup, un atelier « Les Maux de l'écrit » afin que les enfants, dès 3 ans (et sans limite d'âge), acquièrent une meilleure maîtrise du geste dans leur graphisme. Cet atelier est axé sur la motricité fine car dès le CP, cette motricité est de plus en plus sollicitée avec l'apprentissage de l'écriture. Lors de ces ateliers d'une heure, le découpage, le collage, la création de pompons, de mandalas, créations de sable,... sont utilisés et chaque enfant repart avec sa création. L'atelier se déroule du lundi au samedi de 9h à 12h et de 13h à 19h.

Atelier Les maux de l'écrit
35 bis, rue Georges Clémenceau
à la Colle-sur-Loup - 06 26 02 76 05
lesmauxdelecrit@orange.fr.



JANVIER 2010