

LA MONTAGNE



randonnee pedestre avec l association AMITIE et NATURE , commune de LA CELLE le 29/02/24 photo florian salesse illustration SENIORS / SPORT / RANDONNEE / MARCHE / SANTE / RANDONNEURS / NATURE © SALESSE Florian

Pourquoi les seniors vivant en Creuse ont une forme olympique ?

Il n'y a pas d'âge pour se mettre au sport ou pour s'y remettre. Le dispositif "Destination Forme Seniors", créé par trois ligues sportives de Nouvelle-Aquitaine, a pour objectif de promouvoir l'activité physique et sportive chez les seniors.

Par Marie Le Maux
Publié le 19 février 2025 à 11h23

Ce n'est pas parce que l'on rentre dans la catégorie senior des billets de train que c'est perdu d'avance pour se mettre en train. "Destination Forme Senior" est un dispositif destiné aux plus de 55 ans, afin de promouvoir la pratique sportive et l'activité physique.

Né de la collaboration entre la Ligue Nouvelle-Aquitaine de badminton, de golf et d'athlétisme, le dispositif a pour but d'accompagner les seniors afin de conserver leur forme physique, de préserver leur autonomie et maintenir leur qualité de vie.

Avoir une santé mentale et physique

Ce mardi 18 février, s'est déroulée à Guéret, salle André-Lejeune, la première journée (gratuite sur inscription) d'actions préventives du dispositif intitulé "les Petits-déjeuners de la forme". Et en forme, les seniors inscrits à l'évènement le sont. « Quand est-ce qu'on tape dans la raquette ? », s'impatiente Jacqueline devant le petit-déjeuner proposé en début de matinée. Du haut de ses 75 ans, Jacqueline fait déjà du basket, ou de la gym, avec le Centre communal d'action sociale de Guéret (CCAS).

« Non seulement on fait des activités sportives en groupe mais en plus on rigole ensemble, alors c'est très important ! ».

Jacqueline, 75 ans



Un lien social primordial quand parfois, certaines personnes, après une vie professionnelle dense, se retrouvent isolées et en retrait. Ces journées sont aussi des invitations à la rencontre afin de maintenir le contact avec les autres. « Il y a aussi des enjeux de maintien de l'autonomie qui nous sont importants, des enjeux de prévention, et tout simplement le bien-être, la santé et le côté social », résume Paul Nieto, coordinateur de l'opération pour la ligue d'athlétisme de Nouvelle-Aquitaine.

« Je voudrais justement savoir où j'en suis niveau santé », confie Laurent, « parce que je suis diabétique ». Avec cette pathologie, il est souvent recommandé de pratiquer une activité sportive et de bien s'alimenter.

Pour l'évènement d'hier, des professionnels de club sportifs creusois ainsi qu'une diététicienne étaient présents afin d'orienter et conseiller les seniors sur les habitudes de vie plus saines.

Des moments conviviaux

Plus loin, Fatima, 71 ans, adhérente de l'association guééroise Rondisport, explique qu'il y a « beaucoup de gens dans l'association qui ont des problèmes de santé, comme moi qui suis diabétique ». Les sports qu'elle pratique aident justement à « agir sur la forme, et à maintenir l'état de santé moral et physique ». Plus loin, Léolina et Claudine pratiquent le sport dans la même association, et :

« C'est toujours super convivial, ça nous oblige à bouger parce que seules c'est compliqué »



Cette demi-journée, créée après un appel à projet de la Carsat, est donc le début d'une série de plusieurs "Rendez-vous de la forme" en Creuse. « L'idée initiale, c'est de permettre aux seniors de développer des attitudes vertueuses », explique Julien Sautour, agent de développement de la Ligue en Nouvelle-Aquitaine.

Ce dispositif sert donc à sensibiliser les participants quant à l'importance de l'activité physique pour rester en forme, tout en favorisant le lien social. Des moments conviviaux et sportifs, où « on fait aussi marcher les muscles de la langue?! », s'amuse Léolina et Claudine.