



*Donnons des Années à la Vie et  
de la Vie aux Années !*

**Petite histoire d'un groupe motivé à Versailles raconté d'une part par son très enthousiaste intervenant en prévention des chutes et d'autre part par les personnes concernées par l'activité**

A Versailles a eu lieu un projet de sport et nutrition en septembre 2007 financé par la CRAMIF. 10 personnes âgées entre 75 et 90 ans ont donc participé à 10 séances d'ateliers de prévention des chutes et à 2 séances d'ateliers de nutrition. Le but de ce projet étant de sensibiliser les personnes à l'importance de la pratique d'une activité physique et d'une alimentation saine et bien équilibrée pour se sentir mieux dans leurs corps et retrouver confiance lors de leurs déplacements.

En tant qu'intervenant de la partie motrice de ce projet j'ai pris énormément de plaisir lors des séances. En effet, le groupe était très sympathique, très attentionné, très intéressé, ce qui a permis de faire des cours de qualité mais toujours dans la bonne humeur et avec souvent de bons fous rires. Avec des exercices de mobilisation articulaire, de renforcement musculaire et d'équilibre j'ai pu voir de réels progrès à chaque séance. Ceci s'est vérifié en comparant les résultats des tests effectués lors de la première et dernière séance. On peut alors constater l'évolution de chacun face à différentes situations proposées. (ex : tenir en équilibre sur un pied, se relever du sol, marcher les yeux fermés...)

Toujours est-il que ce ressenti personnel de satisfaction a du être réciproque car déçues par l'arrêt du projet, les personnes ont demandé s'il y avait une possibilité pour la continuation des cours. Ceci est aujourd'hui chose faite à raison d'une séance par semaine d'une heure le mercredi après midi. Cette décision a pu être discutée et prise lors d'un repas de Noël auquel j'ai été invité.

Etant donnée cette évolution positive au sein de ce groupe j'ai eu envie de connaître ce qui a motivé les personnes à poursuivre ce type de séances. C'est pourquoi je leur ai demandé de m'écrire en quelques lignes, le plus spontanément possible, quel intérêt ils trouvent à cette pratique corporelle.

**Antoine Boulanger, Jouy en Josas 78 IDF**

Voici donc leurs témoignages :

Madame Suzanne Coukault  
Résidence A, Hignot  
1 rue Bergin - Desbordes  
98000 Versailles

C'est avec un réel plaisir que nous  
voilà arrivées le <sup>pour du</sup> Cours de Gymnastique  
de Monsieur Antoine.

Cours qui se fait dans la bonne  
humeur

Je retrouve peu à peu mon équilibre  
et mon assurance, ce qui me rassure  
et me permet d'aller dehors, sans  
appréhension. De ce fait, meilleur moral.  
Un grand merci à Antoine, pour  
ses bons conseils et sa gentillesse.

S. Coukault

Après avoir suivi le cours d'initiation à la gymnastique douce, je me suis inscrit pour 12 séances de cette discipline. J'en ressens un grand bien en ce qui concerne l'équilibre et le maintien. Nous sommes bien encadrés par un moniteur bien à l'écoute des personnes âgées.

23/01/08

  
P. GUYOT

Henriette JOSEPH  
Les articulations plus  
Souples  
L. Joseph

J'aime bien faire de la gymnastique avec Antoine, car nous faisons des gestes que nous ne faisons pas quotidiennement.

J'apprécie aussi les exercices pour garder l'équilibre et éviter les chutes.

Merci Antoine.



Versailles le 30-1-2008

Depuis que je fais des exercices pour prévenir les chutes je marche avec plus d'aisance. J'ai acquis de la précision dans les gestes.

Antoinette

Je suis très contente des cours de Gym S-I-E-L Plein. J'ai une prothèse de la hanche et la Gym m'a permis de retrouver l'équilibre et quand je marche au dehors je pose le talon en premier cela m'évite de buter dans les pavés.

Merci Antoine pour tous les conseils  
M<sup>me</sup> Marthe Le Kervern,