II ARTIGUES-PRÈS-BORDEAUX

L'association SIEL bleu dispense des cours de gym aux seniors

Garder la forme



Activité physique et bonne humeur au menu de l'association SIEL bleu PHOTO ANNE-FRANCE BANLIER

■ Nous sommes à Strasbourg en 1997. Deux étudiants en STAPS (sciences techniques des activités physiques et sportives) qui se destinaient au professorat, tentent de s'orienter vers un nouveau public, celui des personnes âgées, pour qui rien n'avait encore été proposé. Ils décident alors de monter une association SIEL bleu, qui interviendra dans les maisons de retraite, les RPA, les hôpitaux.

Essaim. Sept ans après, elle a essaimé dans soixante départements ainsi qu'en Belgique et en Allemagne. Elle compte 107 salariés, tous à temps plein et touche 1 500 établissements dont 900 maisons de retraite. Tous les intervenants sont des sportifs diplômés d'Etat. Ils interviennent en complément du personnel de santé et surtout à titre préventif.

Elle n'arrive en Gironde qu'en avril 2003 où d'autres structures étaient déjà en place. Deux éducateurs sportifs à temps plein sillonnent le département pour intervenir actuellement dans une vingtaine d'établissements ainsi que dans de nombreux domiciles. Les trois objectifs de SIEL bleu sont de maintenir l'autonomie des personnes le plus longtemps possible, de créer du lien social pour lutter contre la solitude eet de prendre du plaisir dans la pratique physique.

Une antenne est maintenant installée à Artigues et les premiers cours collectifs ont commencé à la salle de Pinsan le jeudi matin, de 11 heures à 12 heures, avec Anne Mallet, diplômée de la faculté des sports de Bordeaux.

Au menu : de l'échauffement, des étirements, un parcours équilibre, des mouvements pour renforcer son endurance cardiaque tout en reprenant les gestes de tous les jours et en leur associant une position ergonomique.

On apprend à gérer son effort, à connaître ses limites, ne jamais aller jusqu'à la douleur, l'enseignement se doit d'être personnalisé.

Renseignements: Anne Mallet, tél. 05.57.96.88.65, 06.64.21.15.79