

# Pour le «bien-vivre» des seniors

A 31 ans, Jean-Michel Ricard dirige l'association SIEL Bleu, qui développe depuis près de 10 ans des techniques d'activités physiques adaptées aux seniors.

■ Aujourd'hui à la tête d'un véritable réseau national, Jean-Michel Ricard vient de recevoir le prestigieux prix Ashoka, qui récompense cinq initiatives «sociales et solidaires».

Dans ses locaux strasbourgeois, il gère la communication et surtout le développement de son association, montée en 1997 et implantée aujourd'hui dans 65 départements en France. SIEL Bleu, pour «sport, initiative et loisirs» (le bleu étant la couleur symbole des seniors), organise dans les maisons de retraite, les hôpitaux ou les salles communales, des séances de gym douce ou aquatique, de gym «prévention santé» (travail de l'équilibre, de la motricité) ou de relaxation.

Le concept: des séances collectives, adaptées aux besoins et aux capacités des personnes âgées ou malades (Alzheimer, Parkinson) et conduites par des professionnels, afin, notamment, de retarder l'âge d'entrée dans la dépendance. Car, pour Jean-Michel, «c'est bien de donner des années à la vie, encore faut-il donner de la vie aux années.» Mais, pour en arriver là, le jeune homme a dû convaincre du bien-fondé

de sa démarche, encore peu répandue dans un pays où les activités à destination des seniors sont souvent cantonnées à de l'animation bénévole.

## «Enfin l'impression d'être utiles»

Au sortir de la faculté de sport, à l'université Marc-Bloch de Strasbourg, Jean-Michel Ricard, né en Savoie mais Alsacien d'adoption, n'est pas emballé par son futur métier de professeur d'EPS en collège ou en lycée.

Il s'oriente alors avec un ami, Jean-Daniel Muller, vers un stage en gériatrie. «On a fait de la gym sur chaise, de l'autodéfense et de la prévention des chutes, raconte le jeune homme. C'était incroyable! On avait enfin l'impression d'être utiles. Et en retour, ces personnes nous ont beaucoup apporté.» C'est le déclic: «On s'est dit, c'est ça qu'on veut faire et on va essayer d'en vivre.»

Mais leur jeune âge, leur diplôme et leur intérêt parfois suspect pour le troisième âge rendent la tâche difficile: «On a fait des petits boulots la

nuît, en essayant de développer notre association la journée.» Après nombre de prises de contacts avec des maisons de retraite, des mutuelles, des collectivités, c'est finalement le conseil général du Bas-Rhin qui leur met le pied à l'étrier en 1998. Le succès est au rendez-vous, et, en 2000, les deux amis ouvrent leur première antenne à Thionville.

Aujourd'hui, 40 000 personnes bénéficient des activités lancées par SIEL Bleu. Titulaire cette année du prix Ashoka (une aide financière pendant trois ans et un accès au réseau international de l'organisation), Jean-Michel Ricard voit grand: toucher un public toujours plus large, par le biais des médias notamment (SIEL Bleu a tenu une rubrique «conseils» dans la page seniors des DNA pendant neuf mois), obtenir une certification «santé» ou «jeunesse et sport» pour apporter du «mieux-vivre» à des seniors toujours plus nombreux et, bien souvent, malaimés.

Marie Marty



Avec le prix Ashoka, Jean-Michel Ricard voit l'avenir de SIEL Bleu en rose. (Photo DNA - Bernard Meyer)

► Association SIEL Bleu: 12, rue des Orphelins à Strasbourg. Renseignements: 03 88 32 48 39 ou [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org). Prix Ashoka: [www.ashoka.org](http://www.ashoka.org)