

# Sport adapté et bien être : des ateliers gratuits pour les seniors

Dans le cadre de leurs missions de prévention santé, la Conférence des financeurs de Moselle, le Département et l'association Label Vie proposent des ateliers gratuits en direction des seniors non dépendants. Les prochains démarrent le 28 août à Guénange et seront axés sur le sport adapté et le bien-être.

**Le Républicain Lorrain**



Faire bouger muscles et articulations passé un certain âge, c'est possible et même tout à fait indiqué pour rester en forme. Photo d'illustration Thierry Sanchis

L'activité physique est la clé de notre santé ; sauf que dans les faits, passé un certain âge, bouger son corps ne coule pas forcément de source. C'est justement pour rattraper ceux ayant cédé à la sédentarité que la Conférence des financeurs de Moselle, le Département et l'association Label-Vie proposent des ateliers gratuits pour se remettre en forme. Dans tous les sens du terme.

À Guénange, Joël Bellec est l'homme de la situation : praticien de shiatsu et éducateur sportif auprès des seniors, c'est lui qui animera des sessions de sport adapté (10 séances) et de bien-être (8 séances) à partir du 28 août. D'autres suivront à Illange à partir du 14 septembre.

# L'avis du professionnel

## Concrètement, qu'est-ce que le sport adapté ?

**Joël Bellec** : « Il s'agit de proposer des activités adaptées à l'âge du public. Le vieillissement amène une dégradation de certaines capacités : musculaire, articulaire, pertes d'équilibre... Dans mes ateliers, je vais donc m'adapter aux "handicaps" des uns et des autres. Par exemple pour prévenir les chutes, je vais amener les personnes au sol ; leur apprendre à tomber en quelque sorte [...] En gym douce, je peux utiliser de gros ballons de kiné, de petits haltères... J'aime proposer des jeux collectifs, pour que les séances soient ludiques. Le but n'est pas que de remettre les personnes en condition physique mais de les faire adhérer à une dynamique de groupe. Le lien social est tout aussi important. »

## C'est la troisième année que vous animerez ces ateliers. L'objectif de ramener les personnes vers une activité physique régulière a-t-il été atteint ?

« Oui, et plus particulièrement il y a deux ans. Sur les vingt personnes ayant suivi les séances, dix-sept ont été désireuses de poursuivre une activité. Au sein de l'association AcaDanse, nous avons même créé un groupe toute l'année pour accueillir ces personnes. On peut dire que ça a été un succès [...] Je le dis toujours aux personnes que je suis : bougez, c'est votre meilleur médicament ! »

## Le fait que l'expérience soit gratuite est-elle un argument ?

« Sans doute, tout comme le format : dix séances, c'est plus facilement tenable qu'un abonnement annuel. Pour des gens qui ont peur de ne pas tenir sur la durée, c'est une opportunité. »

## Les séances s'adressent aux personnes à partir de 55 ans mais clairement, quelle est la cible ?

« Nous visons les personnes trop sédentaires ; celles qui n'ont pas fait d'exercice depuis longtemps. Les deux années précédentes, la moyenne d'âge tournait autour de 72 ans je dirais. J'ai eu des gens dans la tranche d'âge 65-75 ans et aussi 75-85 ans. »

---

Renseignements et inscriptions : tél. 06 87 66 46 52. Mail :  
joel.bellec3@gmail.com

---