

CLUB DU 3ème AGE

CENTRE SOCIO CULTUREL DE LA PLAINE

1 allée Pierre de Montreuil

CACHAN

---

ACTIVITES PHYSIQUES DANS LES GROUPES DE PERSONNES DU 3èmeAGE

---

L'exercice physique, le sport, ne sont pas seulement réservés aux jeunes. Les personnes du 3ème Age peuvent aussi avoir une certaine activité physique. C'est un des moyens de leur permettre de sortir de leur isolement, rééduquer leurs muscles et leur cerveau et éviter une sénilité précoce.

SORTIR DE LEUR ISOLEMENT : La "cure de mouvement et d'entretien" permet de créer un esprit de groupe dans une ambiance où règne la joie de récupérer les gestes utilitaires et le plaisir du jeu. Cela permet l'amélioration de leur qualité de vie, leur maintien en forme, la lutte contre l'inactivité, la reprise de la confiance en soi.

REEDUQUER LEURS MUSCLES : Il faut du mouvement aux personnes du 3ème Age. Mais pas n'importe quel mouvement, n'importe comment, par n'importe qui.

Elle ne veut pas cependant suppléer à la rééducation d'un kinésithérapeute et ergothérapeute.

QUELS MOUVEMENTS ? Ceux qui permettent de prolonger l'usage des gestes les plus habituels de la vie:

Comment entrer ou sortir d'un lit.

" monter à une échelle ou sur une chaise.

" se relever après une chute. etc...

Cela comprend donc non seulement la pratique de la gymnastique mais presque tous les sports en particuliers la natation.

PAR QUI ? : Par des cadres préparés spécialement pour cela qui connaissent les limites psychiques et physiques de la personne agée.

DANS QUELLES CONDITIONS ? Les séances durent environ 1 heure, 1 fois par semaine. Mais la moitié du temps est consacrée à des pauses et à de la relaxation.

Les mouvements ne dépassent pas les possibilités de chacun. Les professeurs sont d'ailleurs parfaitement aptes à déceler les signes de fatigue ou d'essoufflement anormaux.

Mais il est nécessaire de fournir un certificat médical de non-contre indication pour pouvoir participer à ces cours avec mention spéciale pour la natation.

De la gymnastique : Pas n'importe laquelle. Seulement celle qui permet aux personnes âgées, de retrouver la volonté d'agir, qui reprennent confiance en elles, en découvrant le mouvement.

---