

# « MUSCLONS NOTRE SANTÉ »



OPAD  
Dijon (21)

## OBJECTIFS

Améliorer la condition physique, développer l'endurance, rendre de la force et du tonus musculaire et maintenir l'autonomie des personnes âgées de plus de 75 ans par la pratique d'exercices de musculation douce sur du matériel et des machines adaptées.

## PRATIQUE

Mettre en place un partenariat entre la Ville, l'association de loisirs des seniors de la collectivité, l'Université et l'Office Municipal des Sports. Trouver des locaux et du matériel adéquat. Recruter un éducateur sportif spécialisé. Élaborer un programme d'activités physiques.

Coût: 11 840€ (loyer annuel, salaire de l'animateur sportif, contribution des adhérents).



## LA MOBILITÉ DES AÎNÉS : UNE PRIORITÉ

Depuis 2008, l'OPAD (Association de loisirs pour une retraite active), l'Université de Bourgogne (UFRS-TAPS) et l'Office Municipal des Sports de Dijon ont créé conjointement le dispositif « Musclons notre santé ». Des cours de musculation s'échelonnant d'octobre à juin, à raison d'une séance hebdomadaire encadrée par un éducateur sportif (licence APA et spécialité « musculation »), sont proposés aux adhérents de l'association ayant plus de 75 ans et en perte de tonus musculaire. Les séances, 30 durant la saison, durent 1h30. La Ville de Dijon ainsi que le Centre d'Expertise Professionnelle Gilles COMETTI mettent à disposition des locaux et des matériels adaptés à la pratique. Une communication sur les différentes activités de l'OPAD est effectuée chaque année par différents moyens : plaquette d'activités (5 000 exemplaires), Journées Portes Ouvertes, Salons des Seniors, etc.

## AMELIORER LA MOBILITÉ

Trois tests sont effectués par l'éducateur sportif spécialisé pour évaluer le niveau physique : avant l'activité pour mesurer les capacités de la personne ; au terme de 15 séances pour évaluer les premiers progrès et bienfaits obtenus et à la fin de l'activité, au terme des 30 séances, pour évaluer l'impact physique et l'effet sur

la mobilité et l'équilibre du dispositif. Ce dernier test permet ainsi de préparer le programme de l'année suivante si la personne souhaite se réinscrire aux cours. Le bilan de cette action est positive. Les participants enregistrent chaque année une amélioration de leur mobilité grâce à un renforcement musculaire garant d'un meilleur vieillissement. Cette activité permet ainsi de prévenir l'isolement. D'ailleurs, un adhérent de 86 ans participe au dispositif depuis sa création. En rendant du tonus musculaire aux personnes âgées de plus de 75 ans, cette action favorise à la fois leur équilibre et leur mobilité. La musculation est souvent considérée comme dangereuse pour des personnes vieillissantes. En adaptant l'effort et le contenu, elle devient un formidable outil du bien vieillir. Les participants travaillent systématiquement en duo et se corrigent mutuellement. Cela génère une communication autour du sujet fédérateur qu'est l'activité sportive.

## APPEL A CONTRIBUTION

Si, comme Dijon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.  
contact@rfvaa.com