

PRÉVENTION DES CHUTES PAR LE SILVER XIII ÉQUILIBRE

LE CCAS ET LA LIGUE DE RUGBY À XIII

Ecully est une commune de l'Ouest lyonnais dont la population d'administrés de plus de 60 ans est conséquente, et supérieure au reste du territoire. Le CCAS propose de longue date une programmation de prévention variée et éclectique et sonde régulièrement la population quant à l'évolution de son offre. Dans une volonté exprimée de bénéficier de temps récurrents autour de la prévention des chutes par une pratique d'activité physique adaptée, de proposer des contenus susceptibles d'intéresser les retraités à tout âge et de contribuer au changement de regard sur la population senior, le CCAS a sollicité la Ligue de Rugby à XIII pour le déploiement de leur programme "Silver XIII équilibre".

LA NECESSITÉ D'UNE APPROCHE LUDIQUE

Depuis 2013, le CCAS construit un programme de prévention à destination des seniors. L'expérience antérieure a pu déterminer la nécessité d'avoir une approche ludique et pédagogique autour de la prévention des chutes. Ainsi, le CCAS s'est attaché à rechercher une modalité originale permettant de sensibiliser les seniors à cette question.

En parallèle, depuis 2017, la Fédération Française de Rugby à XIII a développé une nouvelle pratique à destination du public senior, le "Silver XIII". D'une réelle portée thérapeutique, cette activité peut notamment être prescrite par un médecin traitant pour une personne atteinte d'une Affection de Longue Durée (ALD).

Le CCAS a ainsi sollicité l'antenne départementale de la FFRXIII afin de mettre en oeuvre des séances de "Silver XIII équilibre" proposées aux retraités d'Ecully et du bassin de vie. L'information a été communiquée en janvier 2023 par mailing, courrier, panneau, magazine communale et également auprès des médecins généralistes de la commune, permettant de constituer sans difficulté deux cohortes de participants (inscription prise auprès du secrétariat du CCAS).



Ville
d'Écully

Ecully

Ville Amie des Aînés depuis 2017

Ecully (69)

OBJECTIFS :

- Diversifier les marches et favoriser le renforcement musculaire pour éviter les chutes.
- Lutter contre l'isolement, l'inactivité physique et l'obésité par des activités spécifiques.
- Susciter l'intérêt, la motivation et les interactions sociales d'un groupe de seniors pour des valeurs de la vie associative.
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
- Optimiser les fonctions cognitives dans l'écoute, la concentration et la mémoire.
- Travailler les stratégies posturales, les réflexes, le pas de rattrapage et l'endurance pour améliorer l'équilibre et la prévention de la perte d'autonomie à partir de 70 ans.

PRATIQUE :

- 10 participants, pendant 12 semaines bénéficient d'un programme personnalisé et de temps collectifs autour de la prévention des chutes par les gestes adaptés du rugby à XIII.
- Des séances encadrées par deux éducateurs sportifs formés aux ateliers prévention des chutes.

UN CYCLE DE DOUZE SEMAINES

Depuis février 2023, la Maison de la Solidarité - bâtiment où est installé le CCAS d'Ecully et disposant d'une vaste salle multifonction et d'un jardin privatif, a accueilli les ateliers hebdomadaires "Silver XIII" le mardi après midi.

Ce programme est un outil de prévention primaire qui propose des ateliers en double tâche (tâches motrices et cognitives simultanées), qui fait appel à la mémoire-attention et au maintien des caractéristiques cognitives des seniors. L'activité se pratique en groupe mixte et s'organise en cinq phases permettant une séance complète d'une heure, enrichie autour de la balle ovale et de la pratique collective, qui favorise l'ouverture vers les autres, renforce l'estime de soi, stimule le plaisir d'être ensemble et contribue à la motivation et l'implication de tous.

Les séances sont encadrées par deux éducateurs sportifs formés au rugby à XIII et aux ateliers prévention des chutes. Elles se sont majoritairement déroulées en intérieur dans la salle polyvalente de la Maison de la Solidarité ainsi qu'en extérieur dans le jardin privatif.

Les bénéficiaires sont, par session, au nombre de dix à quinze, âgés de 60 ans et plus, hommes et femmes évalués GIR5 et 6.

Le public cible potentiel a été sondé en 2021 et 2022 (150 questionnaires administrés, mailing courrier de 3 500 habitants, mailing numérique de 750 inscrits) sur la nature de leurs besoins et le choix d'activités potentiels.

Le projet "Silver XIII équilibre" a fait l'objet d'une séance d'essai et d'une couverture médiatique afin de pouvoir toucher le plus grand nombre de personnes. Les participants, quant à eux, ont eu un retour hebdomadaire de séance et ont été invités à participer à celui-ci (choix des exercices, commentaire à posteriori).

Le programme a également accueilli un étudiant en thèse à l'UFFR STAPS sur l'ensemble des séances qui a construit sa recherche sur l'observation et l'analyse des effets du "Silver XIII" pour l'ensemble des participants.

LE BIEN-ÊTRE DES SENIORS GRÂCE AU BALLON OVALE

Au terme de ces dix séances d'activité physique adaptée avec la réalisation de tests en début et en fin de cycle (soit douze semaine au total), les participants ont pu mesurer l'effet du programme sur leur équilibre, leur force musculaire des membres inférieurs et sur leur endurance.

Les seniors présentent des types de vieillissements différents. De plus, pour un même âge chronologique, les effets de ce vieillissement sont très hétérogènes selon les fonctions considérées. L'étude universitaire menée par l'étudiant UFFR STAPS a démontré des effets positifs, différents en fonction des capacités initiales des personnes et de leur état.

En parallèle, les retours des participants ont été unanimement très positifs avec une réelle fierté d'avoir pratiqué des gestes de rugby, une satisfaction dans la diversité des exercices pratiqués dans une ambiance conviviale propice au contact humain.

L'activité sera ainsi reconduite régulièrement sur le territoire avec réalisation de démonstration grand public en plein air aux événements municipaux afin d'oeuvrer sur le regard de l'ensemble des populations sur le vieillissement.



APPEL À CONTRIBUTION

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