

"VELO GYM" À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE DE POUL AR BACHET

UNE INITIATIVE DU MINISTÈRE DES SPORTS

À L'OCCASION DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

Initié par le ministère des sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, le programme «VéloGym + autonomie» vise à expérimenter et protocoliser un programme d'activité physique adaptée innovant pour réduire et retarder la perte d'autonomie de personnes âgées en résidences autonomie. Il a pour ambition de permettre aux résidents (avec des niveaux de GIR de 4 à 6) de participer à ce programme.

Fort de son engagement dans la démarche "Brest, ville amie des aînés" et soucieuse de favoriser le bien-être de ses résidents et de réduire la perte d'autonomie, le CCAS de Brest gestionnaire de la résidence autonomie de Poul ar bachet, s'est lancé dans cette expérimentation.

UNE MISE EN OEUVRE PAR ÉTAPES

Le programme "Vélo gym" mis en place dans le département du Finistère a retenu toute l'attention de la résidence autonomie qui proposait déjà des activités physiques auprès de ses résidents. Parmi les vingt-neuf établissements à avoir candidaté, quatre établissements finistériens ont été retenus (trois EHPAD et une résidence autonomie). La résidence autonomie de Poul Ar Bachet en a fait partie.

La mise en œuvre du projet s'est faite par étapes avec notamment la mise à disposition, au sein de la résidence, de six vélos stationnaires et du matériel nécessaire à la réalisation des séances de gymnastique adaptée. Des réunions de préparation ont eu lieu avec les animateurs sportifs des Fédérations Française de Cyclisme (FFC) et de Gymnastique (FFGym).



PHOTO: OUEST-FRANCE

 Brest
MÉTROPOLE & VILLE

Brest

Ville Amie des Aînés depuis 2016

Brest (29)

OBJECTIFS :

- Retarder la perte d'autonomie par la pratique d'une activité physique régulière.
- Susciter l'envie des résidents pour poursuivre ou reprendre une activité physique.
- Améliorer le bien-être physique et psychique.
- Maintenir le lien social par la participation à des séances collectives.

PRATIQUE :

- Deux séances de "vélo santé" et de gymnastique adaptée par semaine sur une durée de six mois.
- Des séances encadrées par des professionnels formés par La Fédération Française de Cyclisme (FFC) et la Fédération Française de Gymnastique (FFGym).

UNE ACTION MIS EN PLACE D'OCTOBRE 2022 À AVRIL 2023

Le projet "Vélo gym" a débuté en octobre 2022 et a consisté à la mise en place durant 6 mois de deux séances de "vélo santé" et de gymnastique adaptée par semaine. Pour ce faire, six vélos stationnaires ont été mis à disposition de la résidence pour le déroulement du programme.

Les séances étaient animées et encadrées par des professionnels formés à l'activité physique adaptée de La Fédération Française de Cyclisme (FFC) et la Fédération Française de Gymnastique (FFGym).

La curiosité et le souhait de faire du sport ont été les éléments qui ont poussé les premiers volontaires. Les animateurs sportifs professionnels très appréciés, pédagogues et à l'écoute, ainsi que la personnalisation des séances n'ont fait que renforcer la motivation des résidents à s'inscrire dans ce projet.

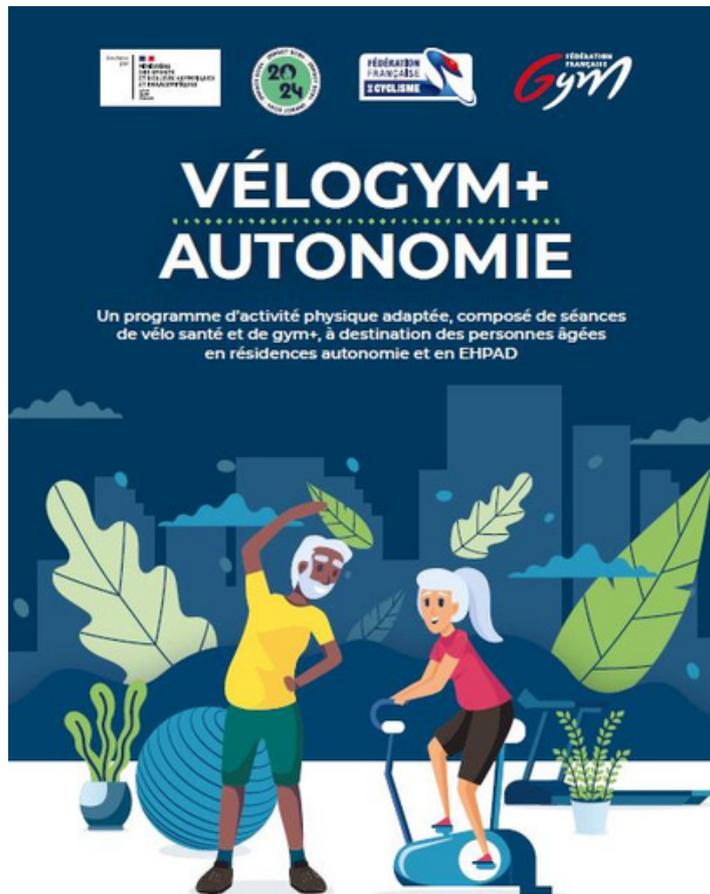
"VÉLO GYM"

UNE ACTIVITÉ QUI FAIT DU BIEN

Douze résidents ont participé à ce projet, six femmes et six hommes de 56 à 91 ans, la moyenne d'âge étant de 73 ans. Au total 48 séances se sont tenues. Elles ont été complétées par des séances d'évaluation de la condition physique en cours et en fin de programme.

A l'issue de ce programme, l'ensemble des résidents ont été convaincus des bénéfices corporels et psychiques qu'ils retirent de ces activités.

Les résidents volontaires pour participer à la démarche ont été assidus; pas de décrochage durant les six mois de l'activité. Les professionnels ont constaté une amélioration de leur moral, une stabilisation voire une amélioration de l'autonomie ainsi qu'une appétence accrue pour l'exercice physique qui devient un besoin.



APPEL À CONTRIBUTION

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