

LONGE-CÔTE À SAINT-MALO: UNE PRATIQUE INNOVANTE ET BONNE POUR LA SANTÉ

UN MAÎTRE-NAGEUR PASSIONNÉ À L'ORIGINE DU PROJET

L'association Sports, Mer et Santé a été créée en 2009 par Monsieur Rousseau, maître-nageur passionné d'activités liées à la mer. Son objectif, dès le départ, est de faire découvrir le longe-côte, une nouvelle activité innovante accessible à tous, dans un esprit convivial. Cette marche en mer a attiré rapidement de nombreux adeptes en majorité seniors séduits par l'éventail de bienfaits physiques qu'elle englobe. Elle s'exerce dans une ambiance de partage, en profitant du panorama de la baie de Saint-Malo. L'association s'est adaptée au fur et à mesure des demandes de ses adhérents, mettant en place rapidement trois créneaux supplémentaires en journée et en se professionnalisant. En tant que partenaire, la ville de Saint-Malo prête un local et fournit une subvention d'aide à l'encadrement..

UNE ACTIVITÉ BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ DES SENIORS

Le longe-côte est une activité très bénéfique pour la santé des seniors. En effet, elle permet de réduire le taux de mauvais cholestérol et la tension artérielle, prévient le diabète, lutte contre la sédentarité et le stress.

Elle améliore également la circulation sanguine, soulage les contraintes articulaires et renforce l'immunité naturelle.

La pratique de la marche en mer est adaptée à chaque personne et permet de progresser à son rythme. La présence d'un ou deux maîtres-nageurs à chaque séance assure la sécurité et la bonne pratique de l'activité.

Certains seniors y ont ainsi retrouvé une vie sociale car c'est la seule activité qu'ils arrivent à pratiquer. Elle atténue leurs douleurs, réparent leur corps et leur tête.



VILLE DE
Saint-malo

Saint-Malo

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Ville de Saint-Malo (35)

OBJECTIFS :

- Faire découvrir le longe-côte, ou marche en mer, une nouvelle activité accessible à tous.
- Permettre de profiter pleinement des bienfaits de la mer, quel que soit son niveau physique.
- Offrir une ambiance conviviale et bienveillante propice au partage et à l'entraide.

PRATIQUE :

- Des séances de longe-côte ont lieu toute l'année 4 jours par semaine au minimum.
- La pratique de l'activité est sécurisée et rythmée par un moniteur, ce qui permet aux participants de profiter pleinement des bienfaits de l'activité.
- L'association propose et organise également des week-ends longe-côte, des animations ou des sorties.
- Labellisée Sport et santé par l'ARS en 2016, l'association est reconnue Maison Sport et Santé par le ministère en 2022.

BIENVEILLANCE ET ENTRAIDE: DES VALEURS IMPORTANTES

La bienveillance et l'entraide entre les participants sont des valeurs importantes de l'association Sports, Mer et Santé. Ainsi à la fin de chaque séance, un café partagé est proposé afin de favoriser les échanges et les moments de convivialité, de renforcer les liens entre les participants et de créer une véritable communauté autour de l'activité.



UNE ASSOCIATION INCLUSIVE CONDUITE PAR DES ADHÉRENTS INVESTIS

L'association compte 500 adhérents réguliers dont 80 % de femmes et 20 % d'hommes. La doyenne a 86 ans et la moyenne d'âge est de 73/75 ans pour les cours du matin en semaine. Des séances de longe-côte ont lieu toute l'année 4 jours par semaine au minimum. Face au succès de cette activité, l'association compte désormais 5 salariés dont 4 éducateurs sportifs et 1 enseignante en activité physique adaptée.

L'association s'est inscrite très rapidement dans un parcours Sport et Santé avec l'objectif d'accueillir des personnes en bonne santé souhaitant reprendre une activité physique ou des personnes malades chroniques.

Mais aussi avec la volonté de s'adapter en proposant des activités accessibles à tous, y compris aux personnes en situation de handicap.

Ce sont donc les adhérents qui ont conduit l'association

- à développer des créneaux et des activités supplémentaires.
- à prendre en charge des pathologies qui a conduit l'association à être reconnue par l'ARS.
- à faire évoluer en permanence les projets avec en réflexion pour 2023 l'ouverture d'une session longe-yoga.

Elle a ainsi intégré une personne retraitée avec une sclérose en plaque, puis un retraité en situation de cécité qui est pris en charge par tout le groupe.

D'autres demandes ont suivi pour aboutir à un groupe spécifique handi-longe. Plusieurs adhérents bénévoles viennent à ce groupe et sont présents pour accompagner les personnes plus fragilisées.

Enfin un groupe d'adhérents réguliers organise des week-ends et sorties longe-côte à l'extérieur de Saint-Malo, et se mobilise pour aider l'association dans ses différents aspects logistiques (comme la rénovation des locaux) ou administratifs.

APPEL À CONTRIBUTION

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