



Maison de
quartier de
la Cité
Mouysset



Fiche Action EVS -MDQ Mouysset

Intitulé de l'action :

ACTION SENIORS GYM

Axe de travail :

Renforcer les liens et les solidarités entre les habitants et les personnes de différentes générations

Travailler les représentations en fonction des tranches d'âges collaborations avec des partenaires tel la Mutualité Française

Action :

Action de prévention de la perte d'autonomie « Seniors, prévenir le mal de dos »

Madame Eulalie Domengieux de la mutualité Française Occitanie, nous propose la mise en place d'un atelier « Seniors, prévenir le mal de dos ». C'est un cycle de 10 ateliers sur le mal de dos animé par un enseignant en activité physique adaptée pour les seniors autonomes.

80 % des Français auront un mal de dos dans leur vie et 10 % d'entre eux vont développer des douleurs chroniques. Pour autant ce n'est pas une fatalité : des programmes d'activités physiques adaptées peuvent permettre de « désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles, tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.

Ces ateliers seraient **gratuits et accessibles** aux seniors autonomes qui souhaiteraient y participer. Les personnes prioritaires seront les seniors habitants sur la zone d'influence de l'EVS. Cependant nous réserverons quelques places pour les seniors des autres QPV de Tarbes et pour les seniors fréquentant l'EVS de Dans6T.

Cette action démarrera en septembre 2025

Programme :

1 - Anatomie du dos

Lors de cet atelier, les participants évalueront leur condition physique générale. L'anatomie du dos sera présentée. Chacun exposera ses douleurs et l'animateur expliquera les apports d'une activité physique régulière et adaptée, la différence entre les expressions de la douleur (étirements, douleurs pathologiques).

2 – Se relever du sol en protégeant son dos

Il est important d'apprendre à se mettre au sol puis de se relever. Les participants pourront s'y exercer en travaillant en sécurité sur un tapis.

3 – Force musculaire

Pour améliorer ses postures, il est nécessaire de travailler sa force musculaire. Quels sont les



Maison de
quartier de
la Cité
Mouysset



exercices adaptés ? Comment les réaliser ? Au programme : travail sur la respiration, le positionnement, la technique.

4 - Préserver son dos

Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos. Quelle progressivité dans l'activité ? Comment planifier son activité pour ne pas se décourager et préserver sa santé à long terme ?

5 – Les étirements

Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser : au réveil ? Après une séance de jardinage ?

6 - Correction de la posture

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Au programme : découverte de différents exercices et correction de la posture ; initiation à la relaxation.

7 - Découverte de la gym douce

Lors de cet atelier, les participants découvriront les fondamentaux de la respiration (thoracique et abdominale) ; l'objectif : respirer au bon moment pour faire le bon mouvement.

8 - Coordination posture et respiration

Avoir une bonne posture, cela s'apprend ! L'animateur guidera les participants pour apprendre à coordonner postures et respiration afin d'avoir les bons gestes au quotidien (maintien du dos en position assise, au volant, etc.).

9 - Séance complète de gym douce

La mise en place d'une activité physique est essentielle au renforcement musculaire. L'animateur permettra aux participants de découvrir la gym douce et les orientera vers les ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

10 - Bilan du programme

A l'issue du programme, les participants réévalueront leur condition physique générale et leur niveau de douleur afin de voir leur évolution.

Des bénévoles fréquentant l'EVS participeront à l'atelier, ils en feront la promotion auprès des habitants seniors du quartier.

Gilles Médiateur GIP auprès des habitants relaye l'information.

L'EVS mettra à disposition une salle pour l'activité et offrira le café ou thé aux participants après chaque atelier.

La directrice se chargera de promouvoir l'action (affichage de l'action) et de communiquer sur son déroulé.

Elle se chargera aussi des inscriptions et des relances préalables aux ateliers8 (groupe WhatsApp sera mis en place).

Elle fera le compte rendu du déroulement de l'action.

Hiver 2024-2025 :

Suite à l'atelier équilibre de la CPAM les participants nous demandent la mise en place d'une activité de prévention Santé.

Lors des café habitants et des réunions menées par le GIP avec des habitants des demandes autour d'une activité physique pour les seniors ressort.

Janvier-février 2025 :

Premiers contacts avec la mutualité française pour une action prévention.

