

# Séances multi-activités : un bienfait pour les personnes fragiles

Meslay-du-Maine - Modifié le 23/01/2016 à 04:00 | Publié le 21/01/2016 à 00:51



Jean-Louis Coutard explique les bons gestes à réaliser. Inscrite dans le prochain Vidal des sports, la « Bible des praticiens », cette nouvelle activité entrera dans les prescriptions médicales. |

**La retraite sportive a lancé ces séances pour les seniors fragilisés. À terme, elles pourraient être prescrites par les médecins, comme les médicaments.**

Reportage

Dans la grande salle du centre social meslinois, des chaises déjà installées. La plupart des participants ne se connaissent pas. Claude Paumard, médecin généraliste à la retraite, est leur lien : « **On connaît tous les bienfaits de l'activité physique. Avec ces séances, vous allez redécouvrir votre corps. Tous les exercices seront adaptés à vos capacités. Vous travaillerez votre souplesse, votre équilibre, vos fonctions respiratoires et la coordination de vos gestes. Le bénéfice sera aussi moral, de par les échanges. L'estime de soi sera grandie.** » Jean-Louis Coutard, président de la retraite sportive et animateur fédéral, est accompagné de Rachel Mongazon et Régine Quélin, qui assurent la sécurité des personnes.

« Je bricole, mais j'ai besoin de faire des exercices »

**« On va commencer par 10 minutes d'échauffement. Puis, on passera à des exercices un peu plus compliqués, mais toujours en douceur »**, rassure le président. Assis, bâton dans les mains, chacun doit lever les bras, tout en pensant à sa respiration. Le deuxième mouvement, passer sa main dans le dos et se gratter, pose plus de difficulté. Notamment à Françoise Lemêtre, 69 ans, qui vient de subir une infiltration dans l'épaule. Jean-Louis Coutard la réconforte. **« Surtout, il ne faut pas forcer. »**

Après les bâtons, place au ballon. **« Toute la difficulté de cet exercice est de coordonner le geste avec ses capacités cognitives. Faire deux tâches en même temps est une difficulté qui existe chez les malades d'Alzheimer »**, confie Claude Paumard. Au fil de l'activité, l'ambiance se détend. **« Je suis contente qu'il existe enfin quelque chose pour des personnes fragiles. Je souffre d'arthrose. Et il n'est pas évident pour moi de faire du sport. Ce matin, j'ai su faire des choses que je ne faisais plus »**, lâche Camille Poisson, 78 ans, visiblement apaisée. **« Mon médecin me conseille de faire du sport, car je suis une personne de forte corpulence. Mais je ne peux pas faire de gym douce, c'est déjà trop compliqué pour moi. Ici, tout est adapté à ma morphologie et à mes capacités**, remarque Françoise Lemêtre. **Cela me fait aussi du bien, car je suis quelqu'un qui sort peu. »** Paul Geslin, 89 ans, a abandonné sa canne pendant tout le cours : **« Je bricole beaucoup à la maison, mais j'ai besoin de faire des exercices. Notamment pour mon équilibre. »**

Claude Paumard, médecin régional de la fédération française de la retraite sportive et membre de la commission médicale nationale, insiste : **« Ces séances sont une volonté des pouvoirs publics de promouvoir les activités physiques auprès des personnes fragilisées par la maladie ou la vieillesse. À terme, les médecins pourraient prescrire ces séances, inscrites dans le prochain Vidal des sports, comme des médicaments. »**

**Contact :** Jean-Louis Coutard, tél. 02 43 64 24 49. Les cours ont lieu le mardi, de 10 h à 11 h.

## **La Retraite sportive lance un nouveau sport ce mardi**

Meslay-du-Maine - Modifié le 18/01/2016 à 04:00 | Publié le 16/01/2016 à 01:02



- Jean-Louis Coutard. |

# **Baptisée SMS, raccourci de Sport multi-activités seniors, cette discipline est proposée aux personnes fragilisées qui souhaitent reprendre une activité sportive tout en douceur.**

Entretien

**Jean-Louis Coutard**, président de la Retraite sportive.

SMS... Qu'est-ce que c'est ?

C'est une nouvelle activité sportive qui a un rôle social. Elle concerne un public précis : les personnes dites fragilisées après une maladie, une opération ou atteintes de pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer, etc. Ces personnes ont tendance à se recroqueviller sur elles-mêmes et à rester seules. Elles se sentent diminuées physiquement et psychologiquement et n'osent plus sortir de chez elles. Le SMS peut les aider à retrouver une vie plus active physiquement et socialement. Elles rencontrent d'autres personnes, reprennent confiance en elles.

Les médecins vous suivent-ils ?

Le SMS est reconnu dans le milieu médical. Il figurera dans la prochaine base de données des médicaments (vidal Sport) que les médecins consultent. Ainsi, les professionnels de la santé pourront conseiller à leurs patients de participer à nos séances. J'ai pris contact avec le docteur Zelleweger, qui est le référent du réseau diabète, et Sophie Poilpré, diététicienne. Lors de la première séance, le docteur Paumard supervisera le cours.

Êtes-vous habilité à enseigner le SMS ?

Notre club a été labellisé pour enseigner le SMS et trois adhérents ont suivi une formation de cinq jours à Dijon pour obtenir le diplôme d'animateur fédéral M2, le plus haut niveau, qui nous autorise à donner des cours de SMS.

Comment se déroule une séance de SMS ?

La règle d'or est l'extrême douceur. On commence toujours par une séance d'échauffement, puis par des mouvements, un peu plus intenses, pour travailler l'équilibre, le déplacement dans l'espace... À travers des petits jeux. Le cours se termine par une phase d'étirement. Rachel Mongazon, Régine Quelin et moi-même nous adaptons à la fragilité des personnes. On les accompagne dans les gestes, c'est-à-dire qu'on les aide à faire les mouvements. La séance dure une heure et on peut accueillir jusqu'à six personnes.

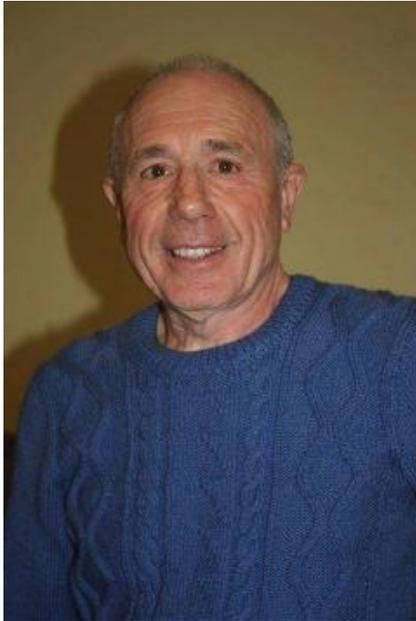
Comment faire pour s'inscrire ?

Pour bénéficier de ces cours, les personnes doivent prendre une adhésion annuelle qui s'élève à 33 €.

Mardi 19 janvier, à 10 h, départ de la première séance à l'Espace meslinois. Renseignements auprès de Jean-Louis Coutard au 02 43 64 24 49.

# À Meslay, la Retraite sportive lance un nouveau sport le 19 janvier

Meslay-du-Maine - Modifié le 15/01/2016 à 18:51 | Publié le 15/01/2016 à 18:51



- « Pour bénéficier de ces cours de SMS, les personnes doivent prendre une adhésion annuelle à 33 € », précise Jean-Louis Coutard, président de la Retraite sportive à Meslay-du-Maine. | Ouest-France

## **Baptisée SMS, raccourci de Sport multi-activités seniors, cette activité est proposée aux personnes fragilisées qui souhaitent reprendre une activité sportive tout en douceur.**

**SMS... Qu'est-ce que c'est ?** C'est une nouvelle activité sportive qui a un rôle social. Elle concerne un public précis : les personnes dites fragilisées après une maladie, une opération ou atteintes de pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer, etc.

**Les médecins vous suivent-ils ?** Le SMS est reconnu dans le milieu médical. Il figurera dans la prochaine base de données des médicaments (vidal Sport) que les médecins consultent.

**Comment se déroule une séance de SMS ?** On commence toujours par une séance d'échauffement, puis par des mouvements un peu plus intenses, pour travailler l'équilibre, le déplacement dans l'espace... À travers des petits jeux. Le cours se termine par une phase d'étirement. La séance dure une heure et on peut accueillir jusqu'à six personnes.

**Mardi 19 janvier**, à 10 h, départ de la première séance à l'Espace meslinois, à Meslay-du-Maine. Renseignements auprès de Jean-Louis Coutard au 02 43 64 24 49.

Plus à lire dans notre édition *Ouest-France* de Château-Gontier du samedi 16 janvier ou en