

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

### Edito



Les effets d'une activité physique ou sportive sont bénéfiques quel que soit l'âge auquel elle est commencée, même à 60 ou 70 ans. Pour les physiquement actifs voire sportifs, l'activité physique peut être poursuivie sans limite d'âge.

Si les bénéfices de l'activité physique ne sont plus à démontrer, le niveau observé d'activité physique des seniors reste faible. La dernière Enquête nationale de santé révèle que chez les 65-74 ans, seulement 32 % des hommes et 12 % des femmes sont physiquement actifs pour un bénéfice de santé. Pourtant 9 sur 10 d'entre eux connaissent les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), à savoir 150 minutes d'activités physiques modérées par semaine.

Un vieillissement actif permet aux personnes âgées de réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de la vie et de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités<sup>1</sup>.

Ce bulletin Bouger n°4 fait le point sur la situation des seniors dans ce domaine, témoigne d'expériences à succès et ouvre des pistes pour favoriser la mise en place d'une activité physique au cours du vieillissement, incluant les personnes en perte d'autonomie.

Quelle que soit votre activité, vous êtes en mesure de promouvoir la pratique d'une activité chez les aînés.

N'hésitez donc pas à contacter les professionnels présentés dans ce bulletin. Bonne lecture !



### Remerciements pour leur collaboration à la rédaction et à la relecture de ce bulletin :

- Olivier Bonnier, Erik Delplace - ADEPS Hainaut Ouest
- Thierry Boutte, Laura Magain - Gymsana
- Hughes Belsack, Jean-Yves Coens - Hainaut Sports
- Caroline Ena - énéoSport
- Alexandre Mouton - Département des Sciences de la motricité Université de Liège

### Table des matières

1. Etat des lieux .....	2
2. La parole aux experts .....	3
3. Echos des professionnels .....	5
3.1. Les aînés et la marche : le plaisir et la santé .....	5
3.2. Le sport après 50 ans, toujours un plaisir .....	6
3.3. Les aînés fragilisés par des maladies chroniques .....	7
4. A l'écoute du citoyen .....	9
5. Actualités .....	10
6. Ressources .....	11

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

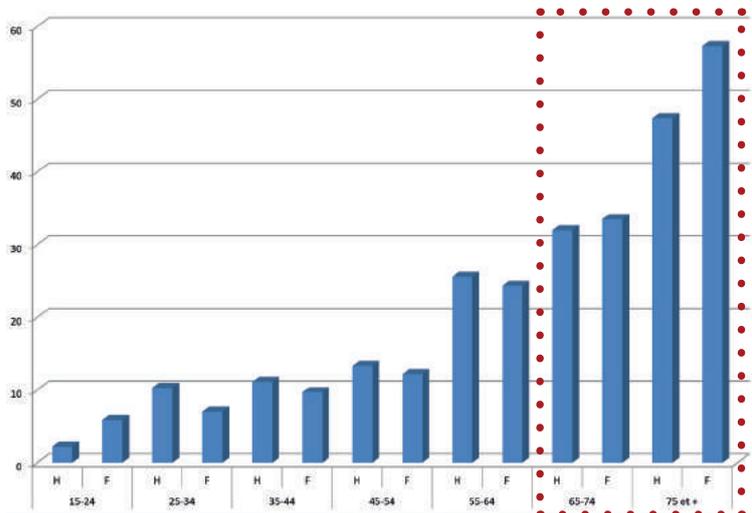
### 1. Etat des lieux

La population belge et wallonne vieillit. Les plus de 75 ans représentent en Wallonie 8 % de la population (près de 400 000 personnes) et cette proportion devrait poursuivre sa progression pour atteindre 10,5 % à l'horizon 2030 et 14 % en 2050. Pour les plus de 65 ans, cette progression est encore plus nette : 18,3 % actuellement pour près d'un quart (24 %) de la population en 2050<sup>2</sup>.

Autre donnée d'importance. L'espérance de vie est actuellement de 82,3 ans pour les femmes et de 76,8 ans pour les hommes, mais l'espérance de vivre en bonne santé, sans maladie ou limitation fonctionnelle, est bien inférieure. En 2015, l'espérance de vie en bonne santé s'élevait à 64 ans pour les femmes et à 64,4 ans pour les hommes.

Ceci implique qu'en moyenne, nous passons entre 12 et 18 années à vivre avec une qualité de vie diminuée. La promotion et le prolongement de bonnes capacités physiques prennent là tout leur sens.

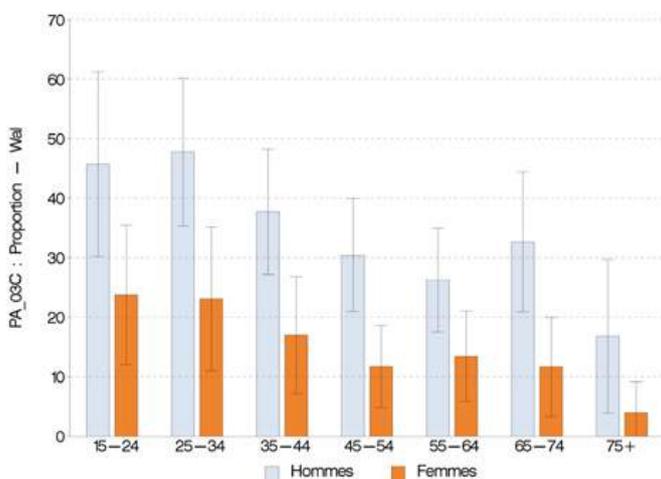
#### Pourcentage de la population (de plus de 15 ans) présentant des problèmes de mobilité (se déplacer à pied)



Les problèmes de motricité sont souvent ceux qui impactent le plus la vie au quotidien. La figure ci-contre fait apparaître les proportions, suivant l'âge, de la population wallonne présentant des problèmes de mobilité (se déplacer à pied, par exemple). Les limitations deviennent plus importantes après 65 ans (marche, équilibre, coordination, précision, souplesse, réactivité...).

Source : Enquête de santé par interview (HIS) 2013

#### Pourcentage de la population (de plus de 15 ans) qui pratique une activité physique suffisante pour avoir un impact positif sur la santé, par âge et par sexe.



Enfin, une dernière donnée encourageante concerne l'investissement des aînés dans des activités physiques. Bien que la pratique d'activités physiques baisse avec l'âge, la proportion des 65-74 ans physiquement actifs est supérieure pour les hommes, similaire pour les femmes, à celles des deux tranches d'âge plus jeunes (les 45 à 64 ans) (ENS, Région wallonne, 2013). Les aînés font donc preuve d'une réelle capacité à la pratique d'activité physique !

Source : Enquête de santé par interview (HIS) 2013, Région Wallonne

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

### 2. La parole aux experts

**Alexandre MOUTON** (AM) est chargé de formation au Centre Interfacultaire de Formation des Enseignants (CIFEN) et chargé de cours adjoint au Département des Sciences de la motricité de l'Université de Liège. Il répond aux questions de Pierre Bizel (PB), expert «Habitudes de vie» à l'Observatoire de la santé du Hainaut (OSH).

**PB - Les messages «Soyez actifs», «Restez actifs» sont de plus en plus répandus et connus chez les aînés. Qu'en est-il dans la réalité ?**

**AM** - Ces messages d'encouragement, notamment chez les aînés, illustrent bien que la société prend conscience de l'importance du maintien d'un style de vie actif tout au long de la vie. Cela va dans le bon sens, mais la plupart des actions de promotion de l'activité physique actuelles restent générales et ne parviennent à toucher qu'un public qui est déjà sensibilisé à l'intérêt d'une pratique d'activité physique régulière. Il y a encore du chemin à parcourir pour que les actions de prévention prennent réellement leur place dans un système de santé qui privilégie le soin des patients une fois qu'une maladie ou une pathologie est déjà apparue.

**PB - Quels bénéfices l'activité physique apporte-t-elle aux personnes vieillissantes ?**

**AM** - Les résultats des études scientifiques sont sans équivoque : l'activité physique est reconnue comme le meilleur des médicaments. L'activité physique est sans doute la seule à pouvoir se targuer d'agir sur les trois grandes composantes de la santé : la santé physique, mentale et sociale.

L'activité physique permet aux aînés de maintenir et d'améliorer leur condition physique (endurance, équilibre, souplesse, force) afin d'assurer leur autonomie le plus longtemps possible. En agissant à la fois sur la force musculaire (dès l'âge de 30 ans, on perd chaque année 1 % de sa force musculaire), sur la densité osseuse (pour contrer l'ostéoporose), l'équilibre et la souplesse, l'activité physique réduit drastiquement les risques et conséquences des chutes, première cause de la perte d'autonomie. On retrouve aussi souvent plus d'appétit lorsque l'on reprend une activité physique : ceci permet in fine de retrouver une alimentation équilibrée, en veillant particulièrement à l'apport de protéines essentielles à la synthèse musculaire.

Au-delà de ses effets bénéfiques directs, la pratique d'activité physique agit dans la prévention de nombreuses maladies chroniques : maladies cardio-vasculaires, respiratoires, diabète, ostéoporose, lombalgie et même les cancers du sein, du colon et de la prostate.

Sur un plan cognitif, il est clairement établi que l'activité physique, de par la stimulation de la circulation sanguine et de l'oxygénation du cerveau, mais aussi de la demande cognitive importante (par exemple, la stratégie de jeu lors d'une partie de badminton), retarde l'apparition et l'évolution des maladies de Parkinson, d'Alzheimer ou de la sclérose en plaques. Elle entraîne également ce qu'on appelle généralement une « bonne fatigue », favorisant un sommeil réparateur.

Enfin, l'activité physique est le plus souvent un lieu de socialisation essentiel pour les seniors. Les travaux menés dans le cadre de ma thèse de doctorat m'ont permis de comprendre que les motivations à la pratique d'activité physique chez les seniors, et surtout à son maintien à long-terme, reposent surtout sur des facteurs sociaux. Elle permet de rompre l'isolement dans lequel un certain nombre de seniors se retrouvent, lors de la perte d'un conjoint par exemple. Elle lutte ainsi activement contre l'anxiété et la dépression et favorise le bien-être de tout un chacun.

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

Les dernières études montrent clairement que, même en débutant le sport à un âge avancé, l'espérance de vie augmente de quelques mois...à quelques années ! Au-delà de l'espérance de vie au sens strict, c'est l'espérance de vie active qui augmente, c'est-à-dire la qualité et l'autonomie durant les dernières années de vie.

**PB - Certaines limitations ou pathologies peuvent entraver la pratique d'activité physique. Que pouvez-vous conseiller dans ce domaine ?**

**AM** - Plus les recherches en la matière évoluent, plus on se rend compte que les limites à la pratique d'activité physique se réduisent. Il y a quelques années, on recommandait principalement la pratique d'activités d'endurance à une intensité moyenne (marche à pied, vélo...). Bien que ces activités soient bénéfiques, elles ne suffisent pas à elles seules à contrer les effets du vieillissement. Ainsi, un travail régulier (2 à 3 fois par semaine) de la force agira davantage sur notre capacité à effectuer les mouvements de la vie de tous les jours (porter ses courses, faire le ménage, jardiner...). Par exemple, se redresser de sa chaise, soulever deux bouteilles d'eau d'un à deux litres avec ses bras, pas besoin de matériel particulier !

Quelques exercices d'assouplissement, plusieurs fois par semaine, permettront aussi de garder une amplitude de mouvement suffisante pour, par exemple, aller chercher un objet sur l'étagère du haut, ou de faire ses lacets sans difficultés.

Enfin, l'endurance peut aussi être travaillée à une intensité légèrement supérieure. Pour se faire, vous devez percevoir un essoufflement léger à modéré lors de l'effort, qui vous permet toujours de parler, mais pas aussi aisément qu'au repos. Lorsque vous marchez, vous pouvez, par exemple, alterner des phases de marche normale et quelques phases de marche rapide.

Quoi qu'il en soit, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel de l'activité physique qui vous conseillera au mieux afin d'optimiser votre pratique, en toute sécurité.

**PB - Certaines activités sont-elles plus favorables que d'autres ? Et pour quels âges ?**



**AM** - La pratique d'activité physique n'est pas une question d'âge, tant les différences sont importantes d'un individu à l'autre. Il faut donc davantage tenir compte des capacités personnelles, indépendamment de l'âge réel.

L'OMS recommande une pratique d'activité physique d'au moins 150 minutes par semaine, à une intensité moyenne. Les recommandations portent également sur des assouplissements et du développement de la force (2 à 3 fois par semaine).

L'essentiel est donc de diversifier les activités pratiquées. Par exemple, combiner une activité d'endurance (marche, vélo) avec une activité de renforcement musculaire et d'assouplissement (gymnastique adaptée, yoga) est idéal. D'autres activités combinent ces avantages avec une composante plus sociale ou ludique (net-volley, Zumba gold...).

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

**PB - L'aménagement d'environnements favorables et une offre diversifiée sont-elles des pistes de développement pour davantage d'aînés en mouvement ?**

**AM** - En effet, il faut assurer à chacun l'accès à une pratique d'activité physique tout au long de l'année. Les aménagements extérieurs tels que les pistes cyclables, les chemins de Ravel ou les randonnées balisées sont essentiels. L'aménagement de trottoirs sécurisés et éclairés contribue aussi largement aux déplacements actifs.

Par ailleurs, les activités destinées au public senior au sein des associations et clubs sportifs locaux sont à encourager. L'ADEPS a d'ailleurs défini comme objectif prioritaire pour 2019 le développement d'initiatives en la matière !

### Pour en savoir plus sur les travaux d'Alexandre Mouton

Mouton A, Cloes M. (2015). Long Term Efficacy of a Web-based, Center-based or Combined Physical Activity Intervention among Older Adults. *Health Education Research*. doi: 10.1093/her/cyv012 ou au travers de la liste de ses publications (avec téléchargement pdf des articles): <http://orbi.ulg.ac.be/ph-search?uid=U205676>

## 3. Echos des professionnels

### 1 - Les aînés et la marche : le plaisir et la santé

**Olivier BONNIER** est inspecteur de l'Administration de l'Education Physique et des Sports (ADEPS) au Centre de conseil du Sport Hainaut Ouest (Zone Wallonie picarde et Mons-Borinage)<sup>3</sup>.

Facile, conviviale, naturelle, la marche est accessible à tous, partout, par tous les temps et s'adapte à nos envies. Rien de plus simple. L'ADEPS l'a bien compris. Le Service Points verts fait partie du Service général « Sport pour Tous ». En 1972, le service « Sport pour Tous » s'ébauche avec la création d'une première opération : les sentiers ADEPS de marche. Son calendrier compte alors 75 rendez-vous annuels... Au fil du temps, le « Sport pour Tous » va consolider ses racines et établir, chaque année, des programmes destinés à sensibiliser tout un chacun à la pratique régulière, progressive et harmonieuse d'une activité physique et sportive.

Dans cette optique, il développe aujourd'hui des actions encourageant la pratique de la marche, du vélo de randonnée, du VTT, de la marche d'orientation. Plus de 1 000 rendez-vous sont recensés par année à ce jour. Cette fulgurante ascension est le fruit d'un engouement et de l'enthousiasme de multiples groupements issus d'horizons différents...

Un Point vert est une activité sportive organisée en plein air, ouverte à tous, à pratiquer à son rythme, seul(e) ou accompagné(e), sans aucune contrainte, et à choisir en fonction de la forme du moment : marche, marche d'orientation, vélo familial, vélo tout terrain.

L'ADEPS fait appel à des groupements volontaires désireux et capables de mettre sur pied une activité Point vert. En contrepartie, elle leur octroie une intervention financière de 100 € et du matériel destiné à aider et à compenser les efforts fournis par le ou les groupement(s) impliqué(s).



# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

Chaque dimanche et jour férié, des promenades balisées sont proposées en une vingtaine de sites disséminés sur tout le territoire de la Wallonie et de Bruxelles. Des parcours de 5, 10, 20 km (et parfois 15) sont balisés pour tous les types de randonneurs. Le parcours « 10 km » reste cependant le plus prisé auprès des marcheurs. La participation y est libre et gratuite.

En 2018, les marches ADEPS, ce sont 946 organisations totalisant 722 475 marcheurs en Fédération Wallonie-Bruxelles (FW-B) où le Hainaut recense 188 811 marcheurs.

La parité homme-femme est respectée en matière de marche. Il en est de même pour la participation en famille qui totalise 50 % des adhérents. On comptabilise enfin près de 50 % de personnes ayant 50 ans et plus.

Autant affirmer que la marche est synonyme de bien-être et est devenue pour beaucoup une activité incontournable mais surtout... fréquente. En effet, 55 % des marcheurs sont présents, chaque année, sur 10 à 40 organisations de points verts.

Les tendances vestimentaires ont changé également au fur et à mesure des années. L'équipement sportif a pris le dessus sur la tenue dite de ville. Plus qu'une promenade au travers de belles contrées boisées parsemées de paysages divers, la marche est devenue pour les seniors une activité physique à part entière.

Toutes les informations pratiques peuvent être consultées sur le site web : <http://www.sport-adeps.be>, onglet « Points verts ».

## 2 - Le sport après 50 ans, toujours un plaisir !

**Caroline ENA** est coordinatrice de l'asbl énéoSport, association sportive de loisir pour les 50 ans et plus reconnue par la FW-B. énéoSport se structure au travers de 11 régionales réparties sur le territoire wallon et bruxellois. Cette asbl dispose entre autres de 6 antennes locales dans le Hainaut qui couvrent les régions de Mons, Tournai, Mouscron, Charleroi, le Centre et la Thudinie<sup>4</sup>.

Les sportifs de plus de 50 ans recherchent dans la pratique sportive à garder forme et dynamisme, à préserver leur santé et à s'amuser. Au-delà du facteur santé, il y a un élément non négligeable de socialisation qui est recherché dans cette habitude.

On constate que l'activité sportive a tendance à diminuer avec l'âge, de même que le sentiment d'être un « sportif » : les aînés se sentent moins sportifs que leurs cadets.

Que font les aînés à énéoSport ?

Nous constatons une haute fréquentation de nos activités multisports. Elles se traduisent régulièrement par des journées de découverte d'une ou plusieurs disciplines. L'occasion de tester de nouvelles possibilités sportives en une seule journée, de se rapprocher d'une activité qui leur convient mieux,... Cette dimension multisport permet entre autres de pouvoir bouger d'une activité à l'autre en restant dans un cadre de pratiques « connues ». Le nomadisme dans ces activités ainsi que le prix démocratique permettent de rencontrer un facteur socio-économique évident qui peut constituer un frein pour de nombreuses personnes.

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

Un besoin principal identifié est le caractère adapté des activités. En effet, nous veillons à proposer des disciplines qui tiennent compte de l'impact sur le corps des aînés (usure des articulations, arthrose, risque cardiaque...).

C'est pourquoi, nous assistons à l'apparition de nombreux sports moins connus tels que l'indiaka ou le pickleball. Ces deux disciplines ressemblent pour l'une au volley-ball et pour l'autre au tennis mais disposent d'un matériel adapté, plus léger, moins vif et se pratiquent en équipe.

On constate que les déterminants de la pratique sportive sont l'âge, mais plus encore le sexe et le niveau socioculturel. Le défi à relever est donc, évidemment d'axer les politiques sportives sur les catégories les plus désengagées par rapport au sport : les plus âgés, les femmes et les moins diplômés. Ce seront d'ailleurs les orientations prioritaires pour le ministre en charge du sport durant cette année 2019. Tout en comprenant bien que l'âge n'est qu'un facteur d'influence secondaire, la pratique sportive fait partie d'un processus continu et il est plus facile de continuer à faire du sport lorsqu'on en a toujours eu l'habitude d'en faire.

Une étude réalisée par énéoSport et l'Université catholique de Louvain (UCL) (Godin, Devos, 2015) a souligné l'intérêt d'orienter les campagnes de sensibilisation et les programmes à destination des seniors sur les aspects de santé, forme et bien-être, mais également sur le volet social dont nous avons pu constater l'importance.

Enfin, comment encourager les personnes les moins favorisées à s'engager dans une pratique sportive ? Deux angles d'approche méritent d'être soulignés : mettre en avant le rôle de socialisation et de bien-être par les pratiques sportives et promouvoir l'activité physique de manière générale davantage que le sport.

### 3 - Les aînés fragilisés par des maladies chroniques

**Laura MAGAIN** (ergothérapeute) est intervenante et responsable Hainaut de l'asbl GymSana. Active depuis 2009, GymSana vise à améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA) en groupe. L'asbl, constituée de professionnels diplômés de la santé et de l'activation physique, répond à divers besoins de santé publique via la gymnastique douce, des ateliers de prévention des chutes et des activités plus ciblées pour les patients atteints de maladies chroniques<sup>5</sup>.

En Belgique, la maladie de Parkinson touche près de 30 000 personnes, généralement dès 60 ans. Les symptômes dominants de cette pathologie neurologique sont la raideur musculaire (hypertonie), le tremblement et le retard dans le mouvement (akinésie). Les patients se sentent souvent désarmés. Ils peuvent perdre confiance, se replier sur eux-mêmes et craindre le regard des autres, voire une certaine stigmatisation. Ces freins les empêchent de franchir la porte d'une salle de sport classique. Sans compter qu'ils entrent dans un cercle vicieux : ils vivent un déconditionnement physique et psychologique, bougent moins, perdent de la masse musculaire et de la souplesse, ce qui augmente le risque de chute.

L'APA apporte des bienfaits tant sur le plan physique et psychologique que social. De manière générale, l'objectif



# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

premier est de préserver l'autonomie des personnes vieillissantes, différer leur entrée en dépendance et in fine favoriser le maintien à domicile. En deuxième ligne, il s'agit de lutter contre la solitude, l'exclusion et créer des liens sociaux réguliers. Enfin, en troisième ligne, de partager un moment de plaisir (dans l'instant) et d'augmenter la qualité de vie (dans la durée). Dans le cas de la maladie de Parkinson, le programme d'activité physique adaptée vise à diminuer certains effets secondaires de la maladie (risque de chutes, fréquentes constipations...). Il limite les symptômes et améliore la vie quotidienne pour 30 à 60 % des Parkinsoniens.



Les programmes complètent les traitements pharmacologiques et de kinésithérapie individuelle pour former une approche multidisciplinaire efficace. Si les cours sont collectifs, ils ne négligent pas l'attention portée à chaque participant individuellement. Diverses compétences comme l'équilibre, la force musculaire, la coordination, la motricité fine, la proprioception, l'ampleur des mouvements et certains aspects cognitifs y sont travaillés. La pédagogie ludique permet de redonner confiance en soi, de diminuer l'état dépressif de certaines personnes, contribuant ainsi à lever les freins d'une activité en groupe et à limiter leur déclin cognitif et moteur. Des exercices psychomoteurs mimant les gestes du quotidien, d'équilibre et de réflexes, rythment les sessions dont l'intensité et la régularité restent essentielles.

Dans le cadre des maladies chroniques, l'effort est d'autant plus ardu qu'aux difficultés inhérentes à la vieillesse, s'ajoute celle de la dégénérescence du corps. Ainsi, les intervenants doivent-ils éviter de corriger systématiquement les participants ? Les encouragements s'imposent ainsi que le recours à la pédagogie de la réussite. Petit à petit, les personnes malades effectueront des activités ou exercices jugés difficiles par le passé.

L'intervenant professionnel veille, quant à lui, à apporter une écoute attentive aux besoins et demandes des bénéficiaires. Ces derniers posent souvent des questions sur les gestes à adopter au quotidien : les bonnes postures, comment se relever d'une chute, coordonner les gestes, travailler l'équilibre, etc. Son rôle va bien au-delà du professeur de gymnastique.

L'activité physique étant considérée comme un des meilleurs « médicaments » au monde (\*), il doit l'encourager à une pratique régulière et lui prouver qu'elle est possible à tout âge et à tout niveau.

\* « Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient



être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit dans le monde » (Sallis, 2009).

### 4. A l'écoute du citoyen

Gérard de Cuesmes, 75 ans.

Elève, j'aimais les cours de gymnastique. Adulte, j'ai participé à des cours de gymnastique pendant 10 ans et à des cours de yoga pendant 15 ans. A 59 ans, bien qu'étant toujours en activité, j'ai suivi mon épouse qui s'était inscrite à un cercle de marche « énéoSport ». J'y participe toujours ! Par après, désirant m'investir davantage dans le sport, j'ai fait du tennis de table et ensuite de la gymnastique. Comme quoi, on revient toujours à ses premières amours.

Sylvie-Anne, 66 ans, atteinte de la maladie de Parkinson, participe à un groupe de gymnastique à Mouscron.

Si je n'avais pas eu cette maladie, à mon âge, je n'aurais pas commencé une activité physique car je n'aurai pas pris le temps de me renseigner, de chercher, et de m'y mettre. Ce groupe Gymsana, me permet de rester en mouvement le plus possible, de travailler mon équilibre, ma posture, ma respiration, des muscles qu'on ne travaille jamais et tout cela sous le regard d'une personne compétente, pour éviter de faire des bêtises. Elle me permet aussi de sortir et d'être en contact avec d'autres personnes grâce à son aspect ludique très agréable. Il y a une bonne humeur générale et on se sent bien quand on en ressort !

Fabienne de Fontaine-Valmont, 56 ans.

énéoSport fut pour moi un merveilleux tremplin pour démarrer une nouvelle vie de « jeune pensionnée ». J'y ai découvert l'indiaka en 2005, jeu de paume, joué sur le terrain à travers un filet avec des règles similaires au volley-ball, mais au lieu d'un ballon, on utilise un grand volant, parfois aussi appelé indiaca ou featherball. Ce sport est apparu très complet et me convenait parfaitement, je voulais garder la forme, entretenir mon corps et mon esprit et profiter de rencontres chaleureuses, tout cela dans la bonne humeur et ça fait du bien !

Maurice, 82 ans, problèmes cardiovasculaires, participe au cours de gymnastique active à Mouscron.

Je marche depuis très longtemps tous les jours. Mais ça me semblait insuffisant. Au salon des seniors, j'ai rencontré l'équipe de GymSana et le déclic s'est tout naturellement fait. Depuis, je me sens nettement mieux tant en ce qui concerne ma mobilité que ma sécurité. Que du bonheur. Et tout cela dans une très bonne ambiance.

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

Ces témoignages proviennent de seniors hainuyers pratiquant régulièrement une activité physique. Socialisation, activités ludiques et santé physique y sont des bénéfices évoqués régulièrement.

### 5. Actualités

#### Obtenir des subventions

Vous souhaitez vous lancer et organiser des activités physiques et sportives avec des aînés ! Contactez l'ADEPS. Vous êtes une administration communale, un centre sportif local, un club... Alors vous pouvez bénéficier de subventions pour vous aider au développement et la pérennisation d'activités sportives pour les aînés en tenant compte de la situation locale.

Depuis ce 1<sup>er</sup> janvier 2019, une nouvelle réglementation en matière de subvention a vu le jour sous l'appellation : Réforme des subventions ADEPS pour l'action sportive locale.

Toutes ces subventions sont rassemblées dans un « texte unique » permettant la créativité, l'inventivité, l'innovation, etc.

Consultez : <http://www.sport-adepts.be> – rubrique « Action sportive locale » ou prenez contact avec le Centre de Conseil du Sport de votre région :

- Hainaut Est (Zone Charleroi – Thuin – CUC) – 071/27 06 40
- Hainaut Ouest (Zone Wallonie picarde et Mons borinage) – 065/55 54 32

#### Participer à une conférence

Le vieillissement de la population est un enjeu pour toutes les communes du Hainaut. Comment faire face à celui-ci ? Quels sont les défis à relever maintenant et pour le futur ?

L'OSH vous propose de vous pencher sur ce sujet d'actualité le 1<sup>er</sup> octobre 2019 à Charleroi, où la promotion d'un mode de vie actif sera entre autres à l'ordre du jour.

Pour plus d'informations, suivez-nous sur le site <https://observatoiresante.hainaut.be>

#### Une récente remise de trophée pour un aîné hors du commun !

La Province de Hainaut a remis ses trophées annuels du Mérite sportif 2018 le 20 juin dernier.

Parmi les lauréats a figuré Georges Eeckaut, né en 1937. Un bref aperçu de son parcours sportif vous laisse haletant ...

A 16 ans, il s'inscrit au club de gym de « l'Union Athoise » qui deviendra l'ASA gym. Il y restera jusqu'à l'âge de 38 ans après avoir été moniteur durant 12 ans. Il participe aux Jeux sans Frontière avec Ath à Avignon, Locarno et Babenberg.

Début 1974, il crée un club de cyclo à Ath qui prendra le nom des « Aiglons ». Comme cyclo, il a participé à 4 tours de Belgique (1 000 km en 5 jours). Les plus grands cols des Alpes, Pyrénées et Dolomites n'ont plus de secret pour lui.

Il a participé à la Flèche du Sud (Bordeaux/Figueras) et a aussi parcouru de nombreux pays à vélo : Sud tunisien, Algérie, Sud-est asiatique, Moyen-Orient, Amérique du Sud et centrale, Nouvelle Zélande, Afrique du sud, Scandinavie, etc. 44 années de cyclosporitif et tourisme, à raison de 10 000 à 14 000 km par an. Georges comptabilise donc environ 440 000 km, soit plus de 11 fois le tour de la terre. Il envisage à présent de parcourir le Rajasthan, ouf !!!

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

### 6. Ressources

Votre commune peut vous être d'une aide précieuse. Certaines administrations proposent des inventaires de l'offre locale d'activités physiques et sportives ainsi que des activités, des itinéraires ou des sorties.

**Hainaut Sports**, outre ses nombreuses animations en faveur de la jeunesse, organise des activités à destination de tous et en particulier des aînés.

Le secteur « Sport pour tous » propose aux participants de partir à la découverte de la Province du Hainaut via des d'activités collectives où tous les niveaux sportifs se rencontrent, du simple amateur au sportif confirmé.

- **Je marche, je trail avec Hainaut Sports**

Marche, marche nordique, trail, Hainaut Sport et son Secteur Sport pour tous vous propose de partir à la découverte de la province du Hainaut. Consulter la page facebook :

<https://www.facebook.com/Je-Marche-et-Je-Trail-avec-Hainaut-Sports-223104188227460/>

- **Mais aussi des activités comme :**

des ateliers de dance et de stretching, de la Zumba ainsi que des ballades pour la section de La Louvière, des promenades d'oxygénation, gymnastique-relaxation, aquagym, Qi Gong, marche nordique pour l'antenne de Tournai.

- Taï Chi et gym d'entretien, Pilates, yoga et stretching pour l'antenne de Mons.
- Gym douce, yoga, aquagym, ateliers d'équilibre, taï Chi et marches sont organisés par Couleurs Santé Charleroi.

Pour en savoir plus : <https://portail.hainaut.be/institution/hainaut-sports>

alain.leroy@hainaut.be ● GSM : 0475 81 03 04 ● Tél. : 064 43 23 40.

**Hainaut Seniors** propose différentes activités sportives adaptées au public aîné dans le but de valoriser la pratique d'activités physiques régulières. Des antennes locales existent à Charleroi, Mons, Tournai, Mouscron, La Louvière et Braine-le-Comte avec des séances variées. Coordination générale: Hainaut Seniors - Rue de la Broucheterre, 52 b – 6000 Charleroi - [hainaut.seniors@hainaut.be](mailto:hainaut.seniors@hainaut.be) – tél. : 071 531.740 - <https://www.hainaut-seniors.be/>

L'**ADEPS** édite un guide annuel « Points Verts », une source d'information sur les balades, les promenades à vélo et un programme d'initiation au jogging. Ils sont disponibles en librairie de décembre à avril. Tél. : 02 413 25 00. On peut aussi les commander via [www.sport-adepts.be](http://www.sport-adepts.be) sous la rubrique « Publications ». Chaque week-end et jour férié, les Points Verts de l'ADEPS organisent des marches (5, 10 ou 20 km) dans nos plus beaux paysages – Tél. : 02 413 28 97.

**GymSana asbl** est une association à but non lucratif qui vise à améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une APA.

# Bouger en Hainaut

## Les aînés en mouvement !

Constituée d'ergothérapeutes, de psychomotricien(ne)s, de kinésithérapeutes et de diplômés en sciences de la motricité, les intervenants œuvrent à cette fin avec un haut niveau de professionnalisme, pour "ajouter de la vie aux années". <https://gymsana.be/>

GymSana assure notamment à présent des interventions du programme Raviva, anciennement coordonné par la Fondation contre le Cancer. Des personnes en cours de traitement pour un cancer ou ayant suivi un traitement, peuvent ressentir une grande fatigue et une perte d'énergie. Une activité physique adaptée peut aider à surmonter ces désagréments et à retrouver un certain tonus pour faciliter les petits efforts quotidiens.

**énéoSport Asbl** - Créée en 1976 et reconnue par l'ADEPS depuis 1979, énéoSport demeure, à ce jour, l'association sportive de loisirs incontournable spécifiquement dédiée aux aînés en FW-B. Forte de plus de 19 700 membres répartis sur 11 régionales, énéoSport reste LA référence « sport aînés de loisirs » au niveau de l'ADEPS. Pour en savoir plus : [www.eneosport.be/](http://www.eneosport.be/) ou [info@eneosport.be](mailto:info@eneosport.be) (00 32 2 246 46 74)

**Un outil d'animation** mérite d'être découvert. Il favorise l'initiation ou la consolidation de la pratique de l'activité physique chez les aînés

Auteures : Sophie Laforest, Stéphanie Dupont, Marie-Ève Delichy, Eudoxie Adopo et Éliane Charbonneau 2016.

[https://www.creges.ca/wp-content/uploads/2018/10/Trousse\\_ActivitePhysique\\_FR.pdf](https://www.creges.ca/wp-content/uploads/2018/10/Trousse_ActivitePhysique_FR.pdf)

### Littérature « Aînés en mouvement » (liste non exhaustive)

Larras B, Praznocy C. **Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France** - Edition 2018 - Personnes avançant en âge. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, mai 2018. 100 pages. Disponible à partir de l'URL : [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

Audiffren M, André N, Albinet C. **Effets positifs de l'exercice physique chronique sur les fonctions cognitives des séniors. Bilan et perspectives.** Revue de neuropsychologie. Vol 3, 2011, 207-225.

Albinet C, Fezzani K, Thon B. **Vieillesse, activité physique et cognition.** Mouvement et sport sciences, N°63, 2008, 9-36.

Paumard C. **Les bénéfices de l'activité physique dans les pathologies chroniques.** NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie Volume 14, Issue 82, August 2014, Pages 201-208.

Renaud M, Bherer L. **L'impact de la condition physique sur le vieillissement cognitif.** Psychologie et Neuropsychiatrie du vieillissement. Vol 3, N°3, 2005, 199-2006.

Manger • Bouger • Respirer

La collection des bulletins - Manger•Bouger•Respirer - s'enrichira de deux nouveaux numéros en 2019.

Sur le thème Respirer : Environnements et santé respiratoire.

Sur le thème Manger : Eau.

A bientôt !



**Observatoire de la Santé du Hainaut**

rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique

Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79 • Courriel : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

Retrouvez-nous sur Facebook • [www.facebook.com/hainaut.sante](http://www.facebook.com/hainaut.sante)

Ce document est téléchargeable via <http://observatoiresante.hainaut.be>