

2 mars 2023



A
vét
tou
les
jour
>

Plein succès pour l'expérimentation « Vélogym + autonomie » à l'Ehpad Les Collines bleues de Châteaulin

Lola Uguen le 02 mars 2023 à 16h56



À la fin du cours de gym, Gaëtan Gillet, éducateur sportif, propose aux résidents de l'Ehpad Les collines bleues de Châteaulin de masser les parties du corps douloureuses avec une balle picot. (Photo Le Télégramme/Lola Uguen)

Dans le cadre d'un projet d'expérimentation du ministère des Sports, l'Ehpad Les Collines bleues, à Châteaulin, propose depuis octobre 2022 de nouveaux cours de vélo et de gym. Pour le plus grand plaisir de ses résidents.

Sensationnel. C'est précisément l'adjectif qu'emploie Thérèse, 89 ans, pour décrire le

Le Télégramme

Sensationnel. C'est précisément l'adjectif qu'emploie Thérèse, 89 ans, pour décrire le nouveau programme « Vélogym + autonomie » proposé par l'Ehpad Les Collines bleues, à Châteaulin. Depuis le mois d'octobre 2022, chaque lundi et jeudi, pendant une heure, les résidents de l'établissement peuvent bénéficier d'un cours de vélo et d'un cours de gym.

Le programme s'inscrit dans un projet expérimental national, jusqu'en avril 2023. « Il est proposé par le ministère des Sports et mené par les Fédérations françaises de cyclisme et de gymnastique pour maintenir l'autonomie des résidents. Le Finistère est l'un des territoires pilotes », explique Gaëtan Gillet, qui anime chaque semaine la séance de gym.

Dans le département, en plus des Collines bleues, trois autres établissements ont été choisis pour expérimenter la proposition : l'Ehpad An Elorn à Landerneau, la résidence Poul-ar-Bachet à Brest et l'Ehpad Le Streat-Hir au Conquet. « La sélection s'est notamment faite en fonction du nombre de soignants pour chaque résident », indique Gaëtan Gillet.

Treize inscrits au cours de gym

Ce jeudi 23 février 2023, ils sont six à avoir répondu présent au cours de gym hebdomadaire. Élastiques, balles à compresser, anneaux... À chaque exercice, les résidents utilisent du matériel différent et pratiquent en douceur. « Je pensais que la gym c'était difficile, je ne savais pas qu'on pouvait faire des mouvements plus simples », relève Thérèse, par ailleurs surprise que la salle ne soit « pas pleine » ce jeudi.

« Pour chaque cours, jusqu'à une douzaine de résidents peuvent être accueillis. D'habitude, j'ai treize personnes inscrites en gym », signale Gaëtan Gillet. Quant à la séance de vélo, qui a lieu le lundi, les résidents sont répartis en deux groupes de six. « Les vélos ont été fournis par la Fédération française de cyclisme. Avant, nous n'en avions qu'un », souligne Maëlys Fabulet, ergothérapeute aux Collines Bleues.

Le Télégramme

« Ça permet de se dégourdir »

Pour les aînés des Collines bleues, ces activités sont une source de bien-être. « Ça permet de se dégourdir, de remettre la machine en route », note Murielle, 57 ans. « Le cours de gym a plusieurs bénéfices : prévenir les chutes, retrouver de la coordination ou de la motricité », énumère Maëlys Fabulet. Pour Thérèse par exemple, la gym lui permet de soulager son **arthrose**.

Mais l'objectif est aussi de faire du lien social. « C'est un moment de convivialité, de partage », souligne Gaëtan Gillet. Dans la salle, les résidents commencent à se reconnaître entre eux. « La plupart n'oublie pas l'heure de la séance », glisse Maëlys Fabulet, satisfaite des progrès réalisés. Pour l'Ehpad de Châteaulin, l'expérimentation est une réussite. L'établissement souhaite pérenniser au plus vite les cours de gym et de vélo. « Dès mai 2023 », espère l'ergothérapeute.