

MERCREDI 20 AVRIL 2005

24 HEURES

FORMATION Pour enseigner une activité physique aux seniors.

Une activité physique à 70 ans, c'est possible

» Les participants à la première session de la formation Safe Senior Training ont vécu leur avant-dernier cours samedi dernier à Dorigny. Au terme de ce module, instructeurs de condition physique ou de fitness, entraîneurs spécialisés, personal trainers ou, entre autres, thérapeutes seront aptes à proposer des séances d'activité physique aux personnes âgées autonomes.

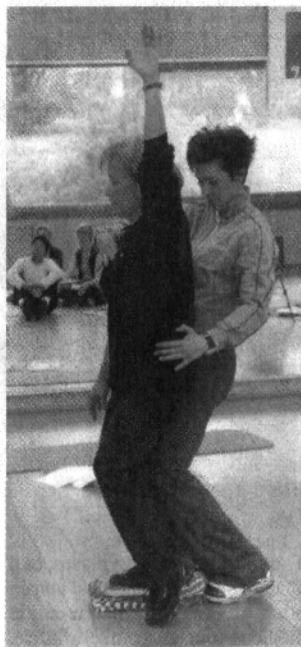
Plusieurs études l'attestent: même si l'on commence une activité physique à 70 ans, on obtient des résultats. «Trop souvent, les personnes âgées se trouvent des excuses afin d'éviter l'exercice. Du coup, elles se referment sur elles-mêmes et peu à peu elles risquent de perdre leur autonomie. C'est dommage car il suffit parfois d'une toute petite sollicitation pour qu'elles fassent le pas vers un cours qui leur est spécialement destiné», explique Mylène Schenk.

De 65 à 100 ans

Maître d'éducation physique et, entre autres, physiothérapeute, la jeune femme

est l'une des intervenantes de la formation Safe Senior Training. Samedi dernier au centre sportif universitaire lausannois de Dorigny, une dizaine de personnes ont suivi l'avant-dernier cours de ce module, lancé l'automne passé par Vertigo Diffusion. Cette formation s'adresse aux instructeurs de condition physique, de fitness ou de musculation, aux entraîneurs spécialisés, aux personal trainers ou, encore, aux thérapeutes qui souhaitent proposer des séances d'activité physique aux seniors autonomes. «Au terme de ces 52 heures de formation, les participants seront à même de dispenser des cours adaptés à une population dont l'âge oscille entre 65 et 100 ans. Notre objectif est d'aider les personnes âgées à arriver au bout d'une journée sans fatigue ni douleurs», relève Mylène Schenk.

Tout au long de leur formation, les «élèves» ont abordé des thèmes aussi variés que le renforcement musculaire, l'équilibre, la respiration, le travail cardio-vasculaire adapté ou la problématique des chutes et l'adaptation de l'activité selon différentes pathologies. Théorique et pratique, la formation est donnée par des médecins, des physiothérapeutes et des maîtres d'éducation physique. «Nous apprenons à partir de l'état global des seniors pour aller au particulier et adapter les exercices à la pathologie de



PHILIPPE MAEDER



Mylène Schenk (en maillot violet), physiothérapeute et maître d'éducation physique, présente divers exercices.

chacun», note Mylène Schenk. Selon cette spécialiste en matière de prévention dans la remise en forme, la formation Safe (sécurité, adaptation, fonctionnalité et équilibre) Senior Training est appelée à se développer sur plusieurs niveaux. «Nous en-

visageons de mettre sur pied d'ici à l'automne un cours pour permettre aux participants ayant suivi le premier module d'approfondir leurs connaissances», souligne Patricia Soave, directrice des programmes de Vertigo Diffusion. Créée il y a bientôt

dix ans, cette société dédiée en priorité au monde du fitness propose différentes formations de haut niveau. Cet organisme travaille en étroite collaboration avec le service des sports de l'Université de Lausanne et de l'EPFL.

CÉLINE GOUAMER