

Les seniors se bougent

Des aires de gymnastique d'un nouveau genre ont fait leur apparition dans des villes pionnières. Elles permettent aux seniors de pratiquer une activité physique en plein air et de rompre leur isolement. Des exemples à suivre.

Y'a pas d'âge pour s'amuser, c'est bien connu. Pas non plus pour faire bouger ses articulations tout en côtoyant les gens de son quartier. Telle est l'idée à l'origine de ces «aires de jeux» pour adultes implantées dans les parcs et squares de villes pionnières. L'exemple a été donné par la Chine, où les gens pratiquent le Tai Chi Chuan à l'extérieur depuis belle lurette et où des équipements de fitness ont fait leur apparition. Le concept a été étudié en Finlande: en 2003-2004, quarante personnes âgées de 65 à 81 ans ont utilisé des appareils de gym douce pendant six mois, à raison de 75 minutes par semaine. Après trois mois, on relevait de nettes améliorations de l'équilibre et de la coordination des mouvements, ainsi qu'une augmentation de la confiance en soi pour se mouvoir⁽¹⁾.

Ces petits exercices physiques adaptés aux aînés seraient donc tout bénéfique. L'idée a séduit nos voisins européens. Madrid a été la première à se lancer dans l'aventure, suivie très vite par d'autres communes espagnoles; Berlin leur a emboîté le pas en mai 2007, ainsi que Nuremberg et bientôt Hambourg⁽²⁾. La France n'entend pas rester à l'écart. Des équipements gratuits pour le fitness en plein air sont apparus en région parisienne (Malakoff, Puteaux, Paris XV^e) et en province (Calvados, Indre-et-Loire, Puy-de-Dôme...), dans des parcs ou des campings⁽³⁾. Désormais, dans nos villes, il va falloir s'habituer à voir des seniors des deux sexes s'essayer aux engins de gym non loin des vénérables joueurs de pétanque.

S'entretenir ensemble

Ces appareils sont de diverses natures: certains plutôt appropriés aux besoins et capacités des seniors, c'est l'option choisie en Espagne; d'autres conçus pour tous les publics, afin d'encourager la rencontre des générations, c'est le cas en France et en Allemagne. Dans les parcs de



PHOTOS A. DEQUAIRE/JINGDAN



Amélioration de l'équilibre, confiance en soi... les appareils de gym en plein air à destination des seniors (ici à Malakoff, 92) commencent à faire leur apparition.



Madrid, vous voyez des grands-parents surveiller d'un œil leurs petits-enfants en train de s'ébattre sur l'aire de jeux tout en pédalant, confortablement installés sur un banc, et devisant avec leurs voisins. D'autres tournent une roue pour entretenir en douceur les articulations du bras,

du poignet, ou jouent sur une petite planche verticale qui favorise la dextérité des doigts.

À Malakoff, ces activités se pratiquent plutôt en famille ou entre amis, histoire de rassembler plusieurs générations. L'important est que ces appareils existent et se répandent rapidement dans l'Hexagone.

Il s'agit, en effet, d'une façon nouvelle de lutter contre l'isolement et le vieillissement. Non pas que vieillir soit interdit, mais pour bien vieillir, tout simplement. Nul doute que les élections municipales de 2008 serviront d'aiguillon en la matière. Et rappelons au passage à nos élus que les bancs publics sont nécessaires aussi. Pas uniquement pour que les amoureux s'y bé-

cotent, comme le chantait G. Brassens, mais également pour que les vieux du quartier (et les autres) y papotent. □

Micaëlla Moran

(1) *Exercising Senior Citizens' Balance and Motor Coordination*, P.Visa, H. Pekka & L. Tero (Rovaniemi Polytechnic, Finlande); *Do older adults want playgrounds?*, V. Mitchell, E. Elton, L. Clift & H. Moore (Lough-

borough University, Royaume-Uni).

(2) Société Playfit, tél. 00 49 40 3750 3519, www.playfit.de.

(3) Jingdan Europe, tél. 01 57 19 52 77, www.jingdan.com.