

FORGES-LES-EAUX

De l'escrime thérapeutique pour les seniors

Vingt maîtres d'armes des clubs de toute la France sont se spécialisés dans la formation qualifiante du sport santé et bien être.

Du lundi 1er au mercredi 3 juin, des stagiaires sont venus se former à la pratique de l'escrime, adaptée pour les seniors et pour les Ehpad (établissement pour personnes âgées dépendantes). Référent national de la Fédération française, Antonio Meffé, maître d'armes au club de Forges-les-Eaux milite depuis dix ans pour développer l'escrime « thérapeutique » adaptée auprès d'un public fragile. Il intervient à la Fondation Beaufills, à Forges.

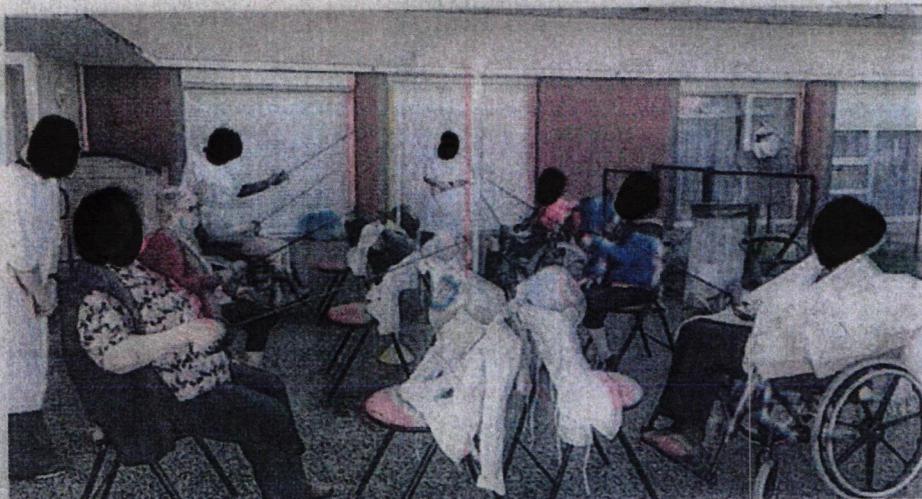
« ESCRIME PEINTURE »

« Nous travaillons avec l'équipe médicale en faisant une évaluation diagnostique, décrit Antonio Meffé aux stagiaires. On élabore le type de pathologie pour adapter nos exercices. Il s'agit de maintenir le tonus musculaire, avec l'escrime on travaille la mémoire, le rythme, l'amplitude articulaire. »

Auprès des résidents, il utilise le sabre ; léger, il s'adapte aux gestes du quotidien, pour travailler la coordination, la motricité de manière ludique, s'ajoutent des ballons, des vestes avec des codes couleurs. Le maître d'arme invente des exercices, l'escrime peinture et musicale... « L'escrime n'est pas un but, mais un moyen psychique, physique, social. »

« FIDÉLISER ET DÉMOCRATISER »

Il faut désapprendre pour apprendre, voilà le maître mot qui a couru du-



Les maîtres d'armes stagiaires ont mis en pratique la théorie à Beaufills

rant ce stage. « Pendant la crise, les clubs n'ont pas pu ouvrir mais les maîtres d'armes ont pu maintenir l'activité annexe santé. Labelliser, fidéliser, démocratiser l'escrime sous toutes ses formes, c'est important », exprime Didier Leménagé, directeur du développement et de l'innovation de la Fédération française d'escrime (FFE).

« MAINTIEN DE L'AUTONOMIE »

« Nous avons eu des appels d'Ehpad qui ont souhaité que l'on intervienne pour remuscler les résidents atteints du Covid, il y a une vraie demande ; l'État a pris conscience de la nécessité du sport dans le maintien de l'autonomie, de la santé », explique Nicolas Regnard, de la FFE responsable de la commission escrime santé.

« AVEC LE SÉRIEUX DES ENFANTS »

Patrick Lefort, conseiller technique sportif sur la région centre Loire, détaille : « On décline notre sport de compétition en l'adaptant à des problématiques de territoire. »

De la théorie à la pratique, les stagiaires ont pris en charge leur atelier au sein de l'Ehpad Beaufills : « Je découvre le milieu, j'ai fait un atelier en intégrant la notion de l'horloge et du sabre ; sur le terrain, on comprend mieux les besoins », confie Thibault Legendre d'Angers, 27 ans.

Pour Sylvie, résidente, « c'est un plaisir, ça stimule que d'être ensemble. J'ai des problèmes avec mon bras, c'est excellent de faire des exercices sous forme de jeu, on joue avec le sérieux des enfants. » ■