

Mange du sport, même à la retraite !

« MDS, même à la retraite »

Présentation générale du projet et de ses Objectifs

L'objectif de l'action « MDS, même à la retraite » est de faire pratiquer, par des jeunes adolescents, diverses activités physiques aux personnes âgées et de proposer un goûter convivial composé de fruits de saison face à un spectacle de cirque réalisé par les jeunes.

Le but de notre démarche est avant tout d'organiser un moment d'échange convivial intergénérationnel, mais aussi interassociatif. C'est ce lien social, indispensable à l'Homme, parfois fragile à certains moments de la vie, chez les jeunes comme chez les moins jeunes, que nous cherchons à renforcer.

Ainsi nous avons fait le choix d'explorer les dimensions qui nous paraissent-être les plus importantes pour l'équilibre d'un individu :

La notion de Plaisirs

- Le plaisir d'agir avec son corps
- Le plaisir du jeu
- Le plaisir de pratiquer avec avec un jeune
- Le plaisir gustatif
- Le plaisir de l'échange et du partage de souvenirs

La notion de mémoire

En nous appuyant sur ce plaisir ressenti, la personne âgée sera dans une situation de confiance et de bien-être, propice à l'échange et au partage.

C'est bien la mémoire à très long terme qui nous intéresse, en tentant d'aller explorer des souvenirs lointains, mais aussi la mémoire à court et moyen terme en utilisant des supports originaux simples et modernes : la photo, la vidéo, les récompenses liées à leur pratique qui leurs rappelleront ces moments conviviaux et sportifs passés avec les jeunes.

Organisation de la rencontre

La rencontre se déroule selon quatre temps :

- a- Pratique des activités physiques (1h)
- b- Le goûter et l'échange (1/2h)
- c- Les objets souvenirs
- d- Le spectacle de cirque

a- La pratique des activités physiques

Objectif : procurer du plaisir et instaurer un climat de confiance entre la personne âgée et le jeune.

Les résidents seront associés à un jeune du projet et devront réaliser à leur convenance les ateliers sportifs proposés.

Les ateliers sont tous adaptés pour être pratiqués assis sur une chaise ou en fauteuil. Il n'y a pas de déplacement pendant la pratique, uniquement pour passer d'un atelier à l'autre. A tout moment le résident peut décider d'arrêter la pratique.

b- Le goûter et l'échange

Objectif : S'appuyer sur cette confiance mutuelle ainsi instaurée pour voyager dans la mémoire à long terme du résident, et partager des souvenirs.

Cet échange est centré sur leur passé de « sportif » interrogeant trois thématiques:

- 1- l'éducation physique à l'école
- 2- le sport en club
- 3- les loisirs physiques

Chaque souvenir sera à replacer dans un contexte historique général que les jeunes pourront rapprocher de leurs cours d'histoire au collège. (l'éducation physique pendant la seconde guerre mondiale sous l'occupation, les loisirs pendant la période des trente glorieuses... L'ECHANGE EST DONC MUTUEL, chacun apporte à l'autre. !!!

Le tout se fait autour de la dégustation de fruits de saison, un plaisir, souvent oublié par les personnes âgées vivant en maison de retraite, qui reveillera et stimulera la mémoire gustative de ces derniers.

Chaque souvenir sera retranscrit dans un recueil de mémoires qui sera édité pour chaque résident. : voir la première édition : [« Mémoire de sportifs »](#)

c- Les objets souvenirs.

Objectif : Aider le résident à se souvenir de ce qu'il a vécu dans l'action « MDS, même à la retraite »,

Les photos, vidéos, diplômes seront autant d'outils qui stimuleront sa mémoire, dans le but qu'ils puissent à nouveau, quelques heures, jours ou semaines qui suivent, s'exprimer à nouveau sur ce qu'ils auront vécu et ressenti.

d- Le spectacle de cirque

Objectif : Remercier la participation des personnes âgées à cet échange en leur offrant un véritable spectacle de cirque réalisé par les enfants.

L'intérêt de cet échange

- **valoriser la personne**, aujourd'hui, au sein de son réseau social et familiale, et qui se verra offrir une occasion de partager des souvenirs qu'il n'a pas l'habitude d'évoquer, même avec ses proches.
- **Faire vivre la mémoire** d'un être au delà de sa disparition. Valoriser ces souvenirs qui représentent une partie de notre patrimoine national et le partager avec le plus grand nombre. Edition d'un livre de recueil des mémoires.
- **Stimuler la mémoire de nos aînés.**
- Elargir au maximum le réseau de bénéficiaires de cette action en tissant des **liens interassociatifs** dont les objectifs seraient centrés sur la création et le renforcement du lien social.

Conclusion

Le projet « Mange du sport, même à la retraite ! » n'est pas à considérer comme une prestation, avec une partie animateurs (les jeunes du projet), et une autre partie consommateurs (les résidents). Bien au contraire, l'objectif de notre projet se situe autour de la notion d'échange mutuel. Chacun doit donner à l'autre.

L'organisation de la rencontre est prévue pour que le rapprochement entre les générations se face en douceur et le plus naturellement possible. Le plaisir, par le jeu, nous a semblé être le support le plus efficace pour favoriser ce contact et stimuler la mémoire de nos aînés.