

# Les ateliers d'équilibre victimes de leur succès

**Quartiers** | Jamais les seniors n'ont été aussi nombreux à vouloir s'inscrire à ces sessions visant le "mieux vieillir".

**T**imidement, en 2008, l'association Le bon temps tâtait le terrain en lançant trois ateliers, accueillant quatorze bénéficiaires. Cinq ans plus tard, ils sont trente à initier à la prévention des chutes 240 seniors, à Nîmes et alentour. Et la liste d'attente s'est allongée dès la rentrée de septembre : « Nous n'avons pas pu répondre à toutes les demandes, se désole Christine Gilabert, ancienne aide-soignante à domicile qui a fondé la structure, soutenue par des infirmières, médecins, kinésithérapeutes. Visiblement, il existe un besoin. »

**« Une dame est venue jusqu'à l'âge de 99 ans »**  
Violaine Martin, animatrice

Besoin de mieux vieillir et de maintenir son autonomie grâce aux bienfaits d'une activité physique adaptée, la chute étant l'une des premières causes de décès accidentel chez les plus de 65 ans. « Avec les ateliers d'équilibre, nous sollicitons toutes les parties du corps, explique l'animatrice, Violaine Martin. Nous travaillons sur la descente au sol, les moyens de se relever, la gestion du stress. »



■ Une approche globale pour conserver son autonomie.

Histoire de permettre à tous d'y participer, nulle limite d'âge n'a été instaurée, la moyenne se situant autour des 77 printemps : « Une dame est venue jusqu'à l'âge de 99 ans. Ces ateliers créent du lien, rompent l'isolement. » Financés par la Ville, le conseil général, l'Interrégime, ils misent également sur la proximité, situés dans plusieurs quartiers nîmois, route d'Arles, rue Enclos-Rey, avenue Jean-Jaurès, rue de Varsovie, avenue du Général-Leclerc et,

depuis la rentrée, à l'Entraide gardoise. Organisés sur un rythme trimestriel, quelques places devraient se libérer en janvier : « Un nouveau cycle redémarrera et des gens, inscrits sur la liste d'attente, seront intégrés, souligne Christine Gilabert. Même si beaucoup de nos participants choisissent de redoubler et de se réinscrire ! »

**MARIE-LAURENCE GAILLAC**  
mlgaillac@midilibre.com

► Contact au 06 52 04 83 88.