

Compte rendu action « vivez bien vivez sport 64
sortie sénior du 11 octobre 2018.



Bilan vivez bien vivez sport 64 année 2018

Dominique Dorez (conseiller en développement sportif territorial du CDS64)

CONTEXTE.

Le réseau sport 64 propose de porter une offre faisant le lien avec les compétences des comités départementaux sportifs au profit de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans non dépendants mais en risque d'isolement.

Il s'agira de construire une offre d'activités sportives variées, couplée à une série de conférences/ateliers à un groupe de 15 à 20 séniors âgés entre 60 et 75 ans (ou plus).

Les activités seraient proposées sur un cycle de 12 semaines à raison d'une séance par semaine afin d'agir sur le mieux-être (physique, psychologique, relationnel) mais également de générer une nouvelle vie sociale pour ces personnes en facilitant les contacts avec les clubs locaux.

Cette action sera assurée **du 10/09 au 02/12 sur le territoire souletin (Mauléon Licharre)**

Le repérage du public sera assuré par les services départementaux et partenaires sur le secteur visé après transmission d'une plaquette détaillée de l'action proposée.

PROPOSITION DU COMITE DEPARTEMENTAL.

Le comité départemental de spéléologie propose la visite de la « grotte Bijou » sur la commune de Camou Cihigue (Soule) + parcours jusqu'à l'entrée d'un grand gouffre

« Bexanka » (où se trouve une des plus grande colonie de chauve-souris rhinolophe euryale d'Europe) et d'une source d'eau chaude sur cette même commune avec explications géologiques et lecture de paysage. Parcours adaptable en fonction du niveau des participants.

Pour des raisons d'encadrement et sécurité, la visite de la grotte ne peut se faire qu'avec 10 personnes maximum.

Nous proposons donc deux groupes :

9h : 1^{er} groupe accueil à Camou

Visite de la grotte Bijou

Visite jusqu'à l'entrée du grand gouffre de Bexanka avec explications géologiques et biospéléologiques

12h30 rassemblement à Camou des deux groupes pour pique-nique et visite de la source thermale avec explications géologiques. Fin pour le 1^{er} groupe à 14h.

14h : 2^{ème} groupe

Visite de la grotte Bijou

Visite jusqu'à l'entrée du grand gouffre de Bexanka avec explications géologiques et biospéléologiques

Fin pour le 2nd groupe vers 17h.

BILAN.

Une dizaine de sénior sur chaque groupe ont répondu favorablement à cette découverte. Le programme de la journée est calé selon le prévisionnel qui était établi.

Dans la montée à la grotte, Eric de Valicourt a fait une rapide lecture de paysage.

L'inertie du groupe, les difficultés pour certain pratiquant dans les positions de quatre patés (douleur genou), l'intérêt de curiosité qu'ils ont démontré fait que nous avons passé la matinée dans la cavité. Le temps restant était trop court pour envisager la randonnée jusqu'au gouffre de Bexanka.

Nous retrouvons le deuxième groupe pour déjeuner, nous irons tous pique-niquer aux sources d'eau chaude.

Une dizaine de sénior étaient partants dans le deuxième groupe pour cette aventure. Après une lecture de paysage réalisé par Eric nous pénétrons dans la grotte. Nous avons rencontré les mêmes difficultés et le même enthousiasme et avons donc passé le même temps sous terre.

Quelques personnes du premier groupe disponible sur l'après-midi (retraiter), sont allées, guider par Michel Lauga, jusqu'à l'entrée du gouffre de bexanka.

Nous étions trois pour assurer le déroulement de cette journée, Eric de Valicourt et Michel Lauga, bénévole du CDS et Dominique Dorez le salarié.

L'ensemble du projet a été coordonnée par Anne Serbielle du centre départemental Nelson Paillou. La matinée a fait l'objet d'un reportage vidéo réalisé par Claire Ananos

BILAN FINANCIER DE L'ACTION.

Dépenses		Recettes	
Intitulé	Montant	Intitulé	Montant
Intervention du conseiller en développement sportif territorial du CDS 64	250.00 €	Participation du conseil départemental	348.00 €
Mise à disposition du matériel + combustible	50.00 €	Valorisation du bénévolat	360.00 €
Déplacement 160kmx0.30€	48.00 €		
Intervention bénévole 2 pers/10h/18€-h	360.00 €		
TOTAL	708.00 €	TOTAL	708.00 €