



# Bilan « vivez bien vivez sport 64 » année 2019

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 de 60 à 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.

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.

En 2018 le CDS64 intervenait dans ce dispositif pour la première fois, l'activité avait rencontré un grand succès.

En 2019, le conseil départemental nous a sollicité à deux reprises.

Pour la première séance de l'année qui s'est déroulée le 5 juin, il fallait organiser une sortie pour des séniors du secteur de Pau.

Nous sommes donc allés, Paul Doumenjou, Michel Lauga et moi-même, sur la commune d'Izeste à la grotte Sespiau. Une dizaine de séniors ont participé à cette sortie.



Pour la deuxième sortie qui a eu lieu le 22 novembre et pour laquelle le public ciblé était du pays basque, Michel Lauga et moi-même sommes retournés, comme en 2018, sur le secteur de Camou.

14 participants ont assisté à cette séance, qui s'est déroulée en deux thématiques :

- ✓ Randonnée jusqu'à Bexanka avec lecture de paysage et vue exceptionnelle (au vu des conditions climatiques de cette période) sur la chaîne des Pyrénées et son pic d'Anis.
- ✓ Visite de la grotte Bijoux.



## BILAN.

L'ensemble des participants à ces sorties, étaient ravis de cette aventure. Cela leur a permis de pratiquer une activité physique, objectif principal du projet, mais aussi de démystifier l'image qu'ils se faisaient de la spéléologie.