
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Jeudiludi : une 2^e édition qui affiche complet

27 septembre 2018

Après une première édition à Alba-la-Romaine, en présence de Kévin Mayer, champion du monde de décathlon, Sportludi revient pour une nouvelle année à Vernoux-en-Vivarais. Mercrediludi, journée des collégiens, a fait place le 27 septembre à Jeudiludi, journée préparée conjointement par les services sport et autonomie du Département. Une journée qui affiche complet, avec 500 participants venus de toute l'Ardèche.

Le Département de l'Ardèche mène depuis 2015 un large programme en faveur des 60 ans et plus autour de **7 thématiques de prévention de la perte d'autonomie** : l'habitat, la mémoire, la nutrition, l'activité physique, le lien social, l'information et l'accès aux droits. L'Ardèche, avec plus de 93 000 habitants âgés de 60 ans et plus, est particulièrement concerné par cet enjeu.

Le Département et ses partenaires institutionnels, réunis au sein de la Conférence des financeurs, investissent près d'**1M€** pour la mise en place d'actions individuelles et d'ateliers collectifs de prévention. L'évaluation des actions montre qu'**en 2017 plus de 17 000 seniors ardéchois ont bénéficié de ce programme.**

Si l'activité physique fait partie des 7 thématiques de prévention, c'est bien évidemment car la pratique d'une activité physique régulière contribue au maintien en bonne santé de tous, y compris les seniors, qui constituent un public prioritaire sur lequel il est important de développer des activités adaptées.

Le développement de l'activité physique en direction des seniors permet de répondre à 3 enjeux majeurs :

- 1- Lutter contre l'inactivité physique permet de gagner des années de vie en bonne santé et de diminuer et prévenir les risques liés aux maladies chroniques ;
- 2- Améliorer la pratique des activités physiques adaptées (APA) pour l'ensemble de la population (jeunes retraités, à domicile et en perte d'autonomie) ;
- 3- Développer le sport comme une composante de développement de la santé globale : physique, morale et psychique.

Pour répondre à ces enjeux, les politiques en faveur du sport et des personnes âgées ont fait converger leurs dispositifs autour de l'organisation de la Journée Jeudiludi.

Jeudiludi, une journée ludique de prévention autour de l'activité physique

L'objectif de Jeudiludi est de faire connaître les disciplines et activités physiques et sportives adaptées à tous les âges et leur rôle positif sur la santé. Cet objectif sera atteint grâce aux ateliers sportifs directement orientés vers les particuliers bien sûr, mais également à travers les rencontres les

Contact : Sandrine Barberino / Isabelle Seren / Corine Fontanarava / 04 75 66 71 46 – com@ardeche.fr



rencontres entre clubs du 3^e âge, associations d'aide aux personnes âgées et acteurs du sport et de l'activité physique adaptée, qui participent à l'émergence de projets d'activités physiques régulières.

Les ateliers, choisis par les participants lors de leur inscription, sont encadrés par des professionnels issus des comités sportifs du Département. Ils sont divisés en deux catégories :

- **Les ateliers « Zen »**, adaptés, (yoga, équilibre, découverte de la pêche, de la chasse, balade, pilates, boccia, découverte du golf, ...)
- et **les ateliers « Pep's »** pour les seniors dynamiques et sportifs (slackline, tyrolienne, marche nordique, escrime, aviron, kayak, vélo électrique, sports boules, ...).

Plusieurs temps forts sont également prévus :

- L'un des ateliers proposés consiste en une conférence, à 14h, intitulée « **Cap sur le bien vieillir** » en présence du Docteur Monique Sroussi, médecin en sport santé, Docteur Livet, médecin directeur du centre régional pour le bien-vieillir, et Claude Peschier, champion du monde de kayak en 1969. Cette conférence aborde les liens entre la pratique d'une activité physique et le bien-être.
- Des **animations théâtrales** avec déambulation des comédiens sont proposées tout au long de la journée,
- Plus de **25 stands d'informations** sur des thèmes associatifs et de santé publique, sous le format d'un « village des partenaires » ont été mis en place avec de nombreuses animations,
- Tout au long de la journée, les participants pourront tester l'utilisation de **podomètres**, et seront invités à concourir à un **challenge sportif collectif**.

Sur l'aspect pratique, **le café, le déjeuner ardéchois ainsi que la collation de 16h sont offerts aux participants**, qui n'ont à se soucier de rien en matière de ravitaillement. Par ailleurs, **une aide au transport** a été mise en place pour la première fois cette année, afin que les Ardéchois les plus éloignés puissent se rendre sans mal à la manifestation, avec des départs (et retours !) prévus d'Annonay, de Bourg-Saint-Andéol, du Cheylard et d'Aubenas.

Déroulement de la journée :

- 9h30 – 10h30 : accueil café
- 10h30–11h30 : atelier 1
- 11h30 – 14h : pause déjeuner
- 14h–14h45 : atelier 2
- 15h–15h45 : atelier 3
- 16h–17h : pause goûter et débrief, temps institutionnel
- 17h : spectacle d'improvisation – Compagnie l'Enfant bleu

Contact : Sandrine Barberino / Isabelle Seren / Corine Fontanarava / 04 75 66 71 46 – com@ardeche.fr



www.ardeche.fr

Hôtel du Département - Quartier La Chaumette
BP 737 - 07007 Privas cedex - tél : 04 75 66 77 07
fax : 04 75 66 77 77 - contact@ardeche.fr