

Bassin d'Arcachon

ARCACHON

Retraite sportive : l'offre d'activités physiques pour les seniors s'étoffe

Selon l'Insee (juin 2024), 60 % de la population d'Arcachon a plus de 60 ans, dont 30 % de plus de 75 ans. Ce qui n'empêche pas ces seniors à s'adonner à des activités sportives. Les offres sont nombreuses sur le Bassin.

Au cours des dernières années, on est passé d'une activité purement sportive à une pratique orientée santé, dans des disciplines aussi variées que la danse (Munz Floor avec Martine Périat), l'aviron (Sport santé) et les clubs de la Retraite sportive, nombreux sur le Bassin, représentés par le Coders33 : Comité départemental de la retraite sportive de Gironde.

À la mi-septembre, le Coders a présenté des nouvelles activités proposées aux retraités de tous âges, orientées santé. L'Activ'mémoire est une nouvelle offre de la Fédération française de retraite sportive, pratiquée au sein des clubs du Bassin affiliés à cette fédération. Le principe est celui de la double tâche, associant une activité physique qui augmente l'apport de sang au cerveau, à des tâches cognitives. L'objectif est une amélioration des performances cognitives (mémoire, apprentissage, perception, attention, prise de décision, équilibre...).

Le SMS, Section multiactivité senior s'adresse pour sa part à un public



Le Coders a présenté de nouvelles activités sportives profitables aux seniors C.V.

présentant des incapacités, physiques et/ou cognitives, avec des limitations importantes dans la vie de tous les jours. Cette activité s'adresse à des seniors qui doivent abandonner leurs activités sportives habituelles pour des raisons de santé, ainsi qu'à des remises en forme après une maladie ou un accident traumatique.

Sport de raquette

Le pickleball est l'un des nouveaux sports de raquette mis en place

après le succès du paddle. Il se pratique sur un terrain de taille réduite, avec une raquette et des balles spécifiques. Les bénéfices sont nombreux : activité physique avec ses atouts cardiovasculaires, stimulation cognitive, aide à la gestion du stress et aussi, amélioration du lien social.

Christian Visticot