



Vire : "Ludique et convivial"

Lydie Picard, ergothérapeute, a permis aux résidents de Symphonia de faire le Tour de France sans quitter la ville.

Journal de Vire, cahier 2

SANTÉ

Les anciens font le Tour de France

Un atelier santé ludique et convivial.

PAGE 5



Le Tour de France sans quitter Vire



Léonard Briquet, résident de l'Ehpad Symphonia, pédale presque tous les jours et parcourt trois kilomètres en dix minutes.

SANTÉ

Pour la première fois cette année, une équipe peu banale s'élance sur le Tour de France sans quitter le Calvados. Les membres de l'équipe sont les résidents de l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, l'Ehpad Symphonia. Ils se relaient tous les jours sur des vélos de salon, pour rivaliser avec le peloton du tour de France. Une idée originale mais aussi thérapeutique issue du génie de l'ergothérapeute Lydie Picard et de sa stagiaire, Sophie Legros.

"Il y a une petite compétition entre eux. Mais ils sont très solidaires" souligne Lydie Picard. Depuis le 3 juillet, l'équipe a parcouru 798 km.

Un projet thérapeutique

La règle est simple: pour 10 mn de vélo ce sont 20 km parcourus. Tous les ingrédients du Tour de France sont présents, même l'esprit peloton! *"Je suis supporter du petit Condéen, Guillaume Martin, annonce Léonard Briquet, je pédale en même temps que lui, je suis*

motivé!" L'activité rencontre un vif succès. *"On se sent mieux après",* confie Mme Lecarpentier. L'ergothérapeute cherche à stimuler les capacités motrices des résidents. *"Le vélo permet de prévenir des pathologies cardiaques et des chutes. Mon rôle est de les aider à maintenir leur autonomie par des activités adaptées",* explique Lydie Picard. Ici, pas de contrôle antidopage mais un contrôle suivi du rythme cardiaque. Gare aux septiques car *"Rien ne sert de courir, il faut partir à point!"*