

## LE JUDO en EHPAD

Depuis plus de 4 ans le comité d'Ile de France de judo a mis en place une réflexion sur le vieillissement et le bien être des personnes âgées en particulier celles qui sont dépendantes sous la conduite de Louis LEBERRE et Véronique DURAND.

Après une période de relâchement le projet a repris avec plus de vigueur et s'est concrétisé par des actions sur le terrain dans l'EHPAD du Centre hospitalier de Melun.

Depuis la rentrée septembre, suite à une réunion en juillet, la pratique du judo par une douzaine de pensionnaires de l'EHPAD a pris forme à raison de deux actions par mois sous la conduite d'Erick CHARTIER le professeur de judo.



Le groupe est, aussi, encadré par une animatrice Ghislaine MOUCHET qui gère l'aspect social et un ergothérapeute Caroline VAVON qui évalue par des tests l'évolution des participants. Erick CHARTIER met en place des exercices en solo ou en duo. Il évalue les capacités et l'évolution des participants dans la pratique de l'activité judo et les acquisitions des savoirs faire proposés.

Les progrès sont souvent nets et ont des répercussions dans la vie courante des pensionnaires.

Depuis la rentrée s'est joint dans le cadre de sa formation Jean-Baptiste MORENO qui prépare un mémoire sur le projet qui doit déboucher sur sa généralisation.

L'action judo a bénéficié d'un article dans la presse et d'une représentation dans le cadre d'un séminaire à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris.

Le projet n'aurait pas pu se mettre en place sans la conviction de Gérard de PERETTI Président comité d'Ile de France de judo et du responsable de l'ETR Christian DYOT mais aussi, de l'hôpital de Melun dont dépend l'EHPAD avec Sylvie SAVY Directrice du Pôle Gérontologie

EHPAD (Etablissement d'Hébergement des Personnes Agées Dépendantes)