

4^{ième} Concours du livre petite enfance



Réaliser un livre destiné aux enfants de moins de 3 ans

le thème : le jeune enfant et l'alimentation



Pour tout renseignement :

CCAS METZ - 22, 24 rue du Wad-Billy - 57000 METZ
Tél. 03 87 75 33 12 / Fax. 03 87 74 39 78
Site internet : www.ccas-metz.fr
Email : contact@ccas.mairie-metz.fr

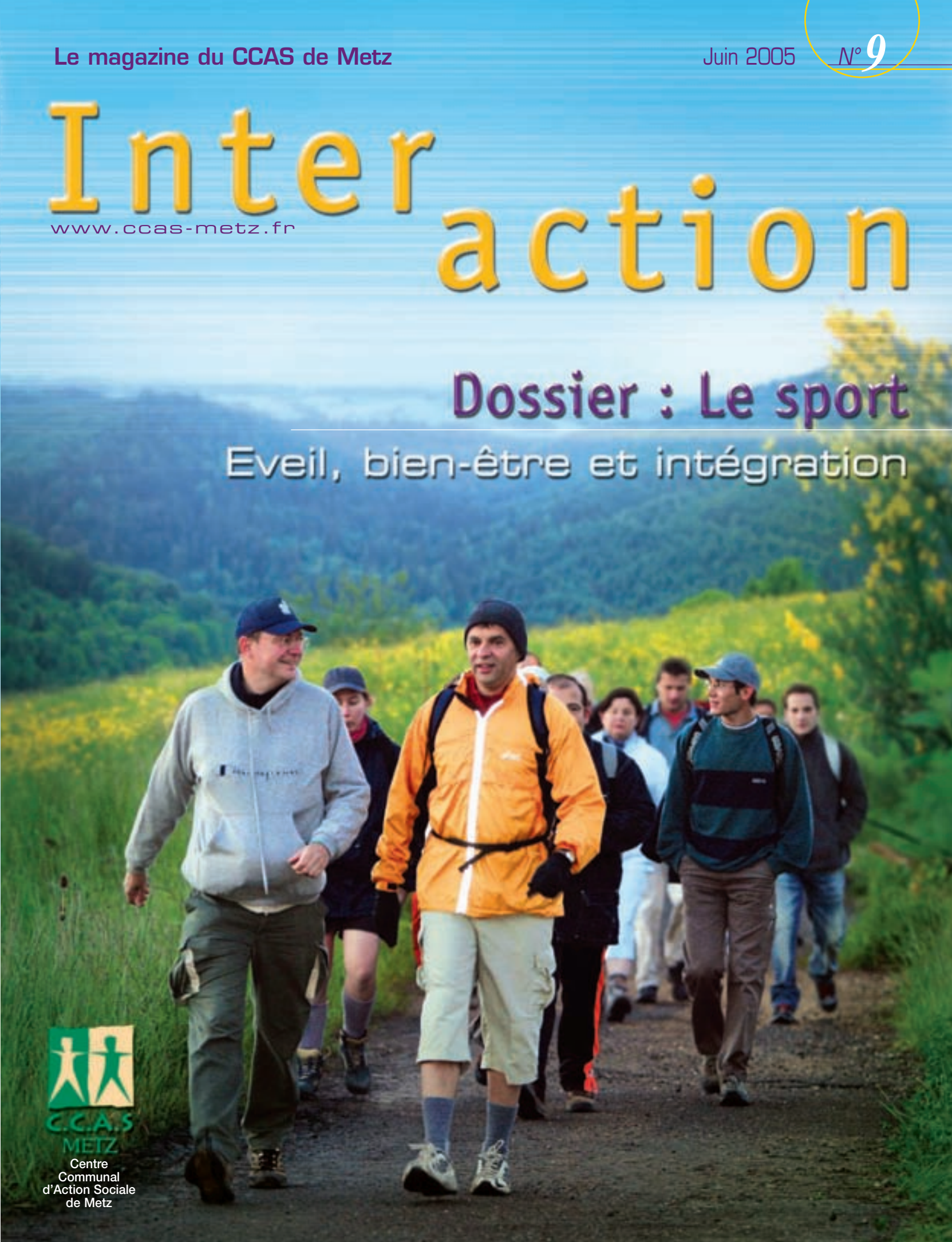


Interaction

www.ccas-metz.fr

Dossier : Le sport

Eveil, bien-être et intégration





Remise des trophées MIA - Moselle Inter Active - 2005

A l'occasion des Trophées "MIA 2005", organisés par le Conseil Général de la Moselle, le site internet du CCAS de Metz a été nommé meilleur site web de Moselle dans la catégorie "Solidarité".



Fête du printemps au Multi-Accueil "Unis-Vers d'Enfants", avenue André-Malraux.



Visite au siège social du CCAS d'une classe de Seconde SMS (Sciences Médico-sociales) du Lycée Georges de la Tour.



Conférence sur la grande exclusion de Xavier Emmanuelli, Ancien Ministre, Président du Samu Social, à l'Université de Metz.



La Ville de Strasbourg en visite dans les équipements de la Petite Enfance à Metz

Christine Genet, Vice-Président du CCAS, a accueilli une délégation de la Ville de Strasbourg, conduite par Catherine Zuber, Adjoint au Maire en charge de l'Action Sociale, venue découvrir la politique de la Famille et de la Petite Enfance à Metz.



La pratique régulière d'une activité sportive, quelle qu'elle soit, est essentielle pour l'éveil et l'épanouissement des plus jeunes mais aussi pour le bien-être et l'équilibre de chacun d'entre nous à tous les âges de la vie. Le sport conjugue ainsi les bienfaits d'une activité physique avec le plaisir « d'être et savoir-être ensemble ».

De plus, dans nos sociétés modernes où les problèmes sociaux sont parfois très complexes : montée du chômage, de la précarité ou de la délinquance, les politiques publiques doivent innover. Et, dans ce domaine, un projet sportif peut avoir une réelle utilité sociale.

Certes, le sport n'est pas un remède miracle, mais il peut être un formidable outil pour favoriser l'intégration, l'apprentissage du travail en groupe, le respect des autres et recréer du lien social. Au-delà de sa fonction éducative, le sport peut également permettre d'amener des personnes en difficulté à renouer avec des habitudes sociales perdues et à renforcer l'estime de soi.

Ce numéro d'Inter Action consacré au sport vient illustrer l'engagement des acteurs publics et associatifs dans ce domaine et rappeler l'enjeu d'une activité physique tant chez le jeune enfant que chez les seniors, les adolescents ou les personnes en difficulté.

Christine GENET
Vice-Président du CCAS de Metz

SOMMAIRE

Edito et sommaire 3

Dossier : Le sport

Eveil, bien-être

et intégration 4, 5, 6, 7

Action sociale :

Insertion et accompagnement

à travers le sport 8, 9

Petite enfance :

Premiers pas

vers l'autonomie 10, 11, 12, 13

Seniors :

Le sport pour une meilleure

qualité de vie 14, 15

Inter Action Magazine - n°9

Centre Communal d'Action Sociale

22-24 rue du Wad-Billy

57000 Metz

Tél. : 03 87 75 33 12

Fax : 03 87 74 39 78

Site internet : www.ccas-metz.fr

Email : contact@ccas.mairie-metz.fr

Direction de la publication : Christine Genet

Rédacteur en chef : Fabrice Carles

Rédaction : JB Communication

Assistante de rédaction : Céline Kroenner

Reportages Photographiques :

Céline Kroenner, Christian Legay, Marc Royer,

Geneviève Bertrand

Comité consultatif : Denis Hubert,

Muriel Héloïse, Françoise Leduc, Nelly Guinard,

Alain Piriou, Virginie Zewe, Jacqueline Hun

Conception et réalisation : JB Communication

Tirage : 5 500 exemplaires

Articles parus avec l'aimable autorisation

des différents partenaires du CCAS.

Opération Noël de joie

Cette année, le loto inter-clubs et le Bal-Cabaret, organisés par les clubs seniors et le CCAS, ont permis de recueillir 8000 €. Cette somme a été remise à Mr Puhl, Président de Noël de Joie, pour le financement d'un chien guide d'aveugle.



4 Dossier

Le sport : source d'éveil, de bien-être et d'intégration

Que l'on soit jeune ou moins jeune, valide ou en situation de handicap, le sport relie les hommes et les femmes qui se retrouvent autour d'une même passion. Les pratiques sportives, avec ou sans compétition à la clé, créent du lien social et redonnent du sens à des valeurs comme le respect des règles et des autres. Enfin, le sport contribue à l'insertion des personnes handicapées et à celle des jeunes en difficulté. Le dossier de ce numéro 9 d'Inter Action décline le sport dans toute sa diversité.

Ancien footballeur professionnel, aujourd'hui Adjoint au Maire en charge de la Jeunesse et des Sports, Sylvain Kastendeuch* est l'un des personnages les mieux placés pour évoquer l'importance du sport dans notre société. Le service dont il est



l'élue poursuit quatre missions distinctes : la gestion et la mise à disposition des installations sportives, le soutien financier aux clubs et aux

associations sportives, l'organisation d'événements au Palais des Sports ou aux Arènes - généralement en partenariat avec des prestataires extérieurs - et le fonctionnement des piscines municipales.

Depuis plusieurs années, le service Jeunesse et Sports s'est investi plus concrètement dans l'animation de quartier avec, dans un premier temps, l'incitation à la mise en place dans les quartiers dits sensibles d'"Ecoles des Sports". « C'est en fait la reprise en main de trois écoles des sports, Borny, Sablon et La Patrotte, qui fonctionnaient auparavant de façon très inégale », explique Sylvain Kastendeuch. « Dans un souci d'homogénéité, à la fois en matière d'activités et de présence sur le territoire, la municipalité a recruté des animateurs, puis ouvert d'autres écoles des sports à Bellecroix et à la Grange-aux-Bois. L'idée directrice est de quadriller l'ensemble de la ville ».

L'école des sports n'est pas un club sportif mais un lieu d'initiation à la

pratique sportive en dehors du cadre fédéral. Elle est accessible gratuitement après les heures de classe, les mercredis et les samedis et pendant les vacances scolaires (lire page 7 Animation estivale). « L'école des sports fonctionne avec le soutien de différents partenaires, clubs et comités, qui mettent à disposition des éducateurs et du matériel. Tous les jeunes de 6 à 16 ans qui

veulent s'initier à différentes activités sportives y sont accueillis. »

Enseigner la citoyenneté à travers le respect des règles

500 enfants participent chaque année aux écoles des sports dont Mustapha Malek est le coordonnateur sur la ville. Cet ancien footballeur base une grande partie de son travail sur la citoyenneté. « Ce sont les enfants qui ont élaboré le règlement de l'école des sports. Du coup, ils savent exactement à quoi ils s'engagent ». Et les enfants sont enthousiastes, comme ce jour où,

à l'école des sports du Sablon-Nord, ils sont une vingtaine à jouer au handball, sous les yeux de Mustapha Malek et d'Emmanuel Zaaïem, l'éducateur : « je viens pour m'amuser et voir les copains », assure Sami, 9 ans. Guillaume, 13 ans, pratique le tir à la carabine en club : « l'école des sports me permet de découvrir d'autres sports ». Christophe, 9 ans, est plus philosophe : « changer d'activité tous les jours nous empêche de nous ennuyer ». Plus âgé, Jordan, 15 ans, vient prêter main forte en arbitrant les matchs : « je suis multisports et comme je souhaite devenir arbitre, cela me fait une expérience », sourit-il.

L'enfant ou l'adolescent qui fréquente une école des sports peut très vite progresser et s'orienter ensuite vers un club sportif pour découvrir la compétition. Créant ainsi le lien social qui tient à cœur à Sylvain Kastendeuch. « Il n'existe pas de meilleur vecteur que le sport pour éduquer et pour intégrer. Je le constate tous les jours. C'est un formidable outil de rapprochement et d'échange, même dans des endroits où les rapports

« L'objectif est de redonner confiance aux jeunes afin qu'ils puissent se reconstruire. »

sont parfois difficiles. Le sport rassemble les gens de tous âges et de toutes conditions sociales. Avec la compétition, le sport permet de se mesurer aux autres en respectant des règles bien définies, et de ce fait, de canaliser son énergie et ses émotions. C'est l'école de la vie. »

Le sport au service de la prévention

Les valeurs véhiculées par le sport, le Comité Mosellan de Sauvegarde de l'Enfance, de l'Adolescence et des Adultes (CMSEA) ainsi que l'Association de Prévention Spécialisée d'Insertion et de Socialisation (APSYS) les utilisent à destination de jeunes en difficulté. Responsable de l'Equip'rue au centre-ville de Metz au CMSEA, Jean-Marc Baldinger est aussi l'un des organisateurs du Raid Aventure.



Raid Aventure - CMSEA

Chaque été, il prend la tête d'un petit groupe de jeunes, le plus souvent en rupture sociale ou familiale, pour un séjour à la montagne qui n'a rien de reposant... « Sur place, nous pratiquons des activités comme le VTT, le canyoning ou la course d'orientation », raconte Jean-Marc Baldinger, « l'objectif est de redonner confiance aux jeunes afin qu'ils puissent se reconstruire ». Pour Rui Francisco, pas de Raid Aventure au

sommaire. Son travail, cet éducateur spécialisé à l'APSYS le fait directement au cœur des quartiers en mettant

en contact des jeunes de 12 à 21 ans avec des clubs sportifs. « Le plus gros du travail consiste à tisser des liens entre ces jeunes et les clubs. Il faut briser la méfiance mutuelle pour installer des relations durables. Les plus motivés adhèrent aux clubs, comme à Vallières par exemple. »

Au CMSEA, le sport a aussi des vertus humanitaires, comme en témoigne l'expérience vécue par dix jeunes qui se sont rendus en Algérie l'été dernier pour assister à l'inauguration d'une médiathèque, dans une région touchée par un tremblement de terre. « Ils ont collecté des fonds pour se rendre sur place et ont traversé la France en VTT avant d'embarquer à Marseille sur un voilier », une expérience dont Jean-Marc Baldinger est particulièrement fier. .../...

Informations pratiques

Service Jeunesse et Sports de la Ville de Metz
Tél. : 03 87 55 56 11
www.mairie-metz.fr

APSYS

6 rue d'Anjou - Metz Cedex 3
Tél. : 03 87 75 56 62
apsismetz@wanadoo.fr

CMSEA

4 rue Coislin - Metz
Tél. : 03 87 75 37 65



Animation estivale - tir à l'arc

Au sport, les Français !

36 millions de Français de 15 à 75 ans déclarent avoir une activité physique et sportive :

- 26 millions pratiquent une activité plus ou moins régulièrement, dont 48 % au moins une fois par semaine
- 14,4 millions sont licenciés en club ou association, ce qui représente 175 000 structures
- 5,5 millions participent à des compétitions

Les sports les plus pratiqués :

- la marche, avec 20,9 millions
- la natation, avec 14,5 millions
- le vélo, avec 12,8 millions, dont 98 000 licenciés en club

Source : Enquête sur les « Pratiques sportives » menée en juillet 2000 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et l'Institut National de l'Éducation Physique.
www.jeunesse-sports.gouv.fr

Sport + handicap = intégration

.../... Les jeunes en difficulté ne sont pas les seuls à utiliser le sport comme vecteur d'insertion. Les personnes en situation de handicap l'utilisent aussi. Source de bien-être, le sport est aussi pour les handicapés un moyen de s'intégrer dans notre société. A Metz, il existe d'ailleurs un guide et un site internet des pratiques handisports en Moselle (lire Infos Pratiques) créé à l'initiative de la Mission Handicap de la Ville de Metz et de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports.

« Source de bien-être, le sport est aussi pour les handicapés un moyen de s'intégrer dans notre société. »

Selon le handicap et l'activité sportive, la pratique peut se faire dans une structure classique ou une structure adaptée. « Il faut tenir compte de plusieurs aspects », expliquent Dominique Trabucco, Chef de service de la Mission Handicap, et Stéphane Ancien, Chargé de mission,

« l'accès à la structure sportive et aux moyens humains d'une part, certains handicaps ou sports nécessitant l'intervention

d'une tierce personne, comme la natation par exemple. D'autre part, le bon vouloir des dirigeants et des membres

à accepter des sportifs handicapés joue également un rôle ».

Si la pratique sportive est pour les personnes en situation de handicap un vrai moyen d'intégration dans la société, il reste encore des tabous à combattre, dans le domaine olympique notamment. Pour la Mission Handicap, la marginalisation existe malheureusement encore : « elle disparaîtra dans le domaine sportif lorsque cesseront les Jeux Paralympiques au profit d'épreuves en parallèle des Jeux Olympiques ».



Dr Alain Petot

3 questions à Alain Petot

Le Docteur Alain Petot, radiologue et Président du Comité Départemental Handisport de la Moselle, est un sportif accompli. Accidenté il y a trente ans, il pratique le tennis en fauteuil, le ski et le golf avec des équipements adaptés.

Inter Action : Quel dynamisme ! où trouvez-vous toute cette énergie ?

Alain Petot : Je pratique le sport par plaisir et justement pour rester dynamique. Cela fait une quinzaine d'années que j'ai une pratique intensive. Président du Comité Départemental Handisport depuis 1991, je veux pratiquer le tennis en club valide et il n'y a aucun problème.

Inter Action : Avez-vous rencontré des réticences au début ?

Alain Petot : Autant qu'un débutant. Mais je joue avec des valides, et je pense que l'effort doit aussi venir des personnes en situation de handicap. Souvent, elles n'osent pas se lancer. J'étais déjà sportif avant mon accident, mais c'est vrai que continuer à le

pratiquer, même si j'ai mis du temps à m'y remettre, a changé ma vie. Cela a entretenu le lien avec ma famille, mes amis que je retrouve autour d'un loisir commun.

Inter Action : Selon vous, existe-t-il des barrières ?

Alain Petot : Je pense sincèrement que tout est pensé pour que valides et non-valides puissent faire du sport ensemble. Les deux parties apprennent l'une de l'autre. De plus, les complexes sont accessibles et les équipements adaptés. On aurait tort de se priver de ce vrai conducteur de lien social.

Comité Départemental Handisport
8 rue du Moulin - Scy-Chazelles
Tél. : 03 87 65 92 61

Informations pratiques

Mission Handicap de la Ville de Metz
Hôtel de Ville - BP 21025 - Metz Cedex 01
Tél. : 03 87 55 50 15
www.mairie-metz.fr

Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports
2 place Saint-Thiébault - Metz
Tél. : 03 87 75 41 55

Guide des pratiques handisports en Moselle
http://sportshandicaps57.free.fr

Association Handisport de Metz
3 rue des Plantes - Metz
Tél. : 03 87 66 84 31

Union Sportive et Loisirs des Sourds de Metz (USLSM)
23 rue Gabriel-Lenôtre - Metz

Association des Aveugles et handicapés visuels d'Alsace et de Lorraine (AAAL)
4 rue de la Monnaie - Metz
Tél. : 03 87 75 26 19

Animation estivale : le plein de sport pour 1,50 € !

Si les écoles des sports cessent leur activité avec la fin de l'année scolaire, durant l'été, l'animation estivale prend le relais. La Ville de Metz fut d'ailleurs la première ville de France, dès 1981, à organiser ce type d'animation. Chaque été à Metz, plus de 6000 jeunes profitent de ce programme qui leur est spécifiquement préparé par la municipalité en lien avec de nombreux partenaires.

La 25^{ème} édition de l'animation estivale se déroule cette année du 4 juillet au 19 août. Les enfants choisissent une activité parmi plus de trente disciplines proposées. Des sports individuels aux sports aquatiques, en passant par le combat ou le sport collectif. Les séances sont encadrées par des associations volontaires, rémunérées par la municipalité.

Tous les enfants messins de 5 à 16 ans peuvent s'inscrire. Une participation de 1,50 euro correspondant à la cotisation d'assurance pour les deux mois leur sera demandée.

Inscriptions à l'Hôtel de Ville et dans les mairies de quartier.

Animation estivale - Kayak



Bob Tahri : Le sport : un défi permanent

L'athlète mosellan vient de faire sa rentrée lors des récents interclubs qu'il a d'ailleurs remportés. A 26 ans, le recordman d'Europe du 3000 m steeple reconnaît que le sport de haut niveau a bouleversé le cours de son existence. Issu de ce que l'on appelle un quartier sensible, Bob Tahri a perdu son père à l'âge de 17 ans. Le tournant de la vie de cet adolescent fougueux.

Suite à ce drame, l'aîné de la famille qui compte sept enfants prend ses responsabilités et s'oriente vers le sport de haut niveau.

« Moins d'une semaine après le décès de mon père, j'arrêtais les études pour me consacrer uniquement à l'athlétisme. Mon père croyait que je faisais du foot... J'ai conscience qu'à 17 ans c'était un sacré défi. C'était aussi une sacrée motivation pour subvenir aux besoins de toute une famille. Tous les athlètes qui réussissent au plus haut niveau ont une histoire singulière. Ils savent qu'ils existent parce qu'ils gagnent des compétitions. Alors à force d'entraînement et de courage j'ai réussi mon pari. J'ai participé à mes premiers Championnats du monde junior à 18 ans, c'était à Sydney »

Aujourd'hui, après trois participations aux championnats du monde élite, deux sélections aux Jeux Olympiques, Bob Tahri a toujours l'ambition chevillée au corps : « le sport m'a permis de grandir plus vite et m'a montré que la vie n'est qu'un défi permanent. Courir c'est toute ma vie ! »



8 Action sociale

Atelier relaxation
de l'UDAF
à Metz Borny



Insertion et accompagnement à travers le sport

Vivre du RMI, c'est parfois perdre confiance en soi et en ses capacités. Pour aider ces personnes à faire face à leurs difficultés, l'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) a mis en place un suivi sur le long terme qui passe notamment par la revalorisation de l'image de soi.

Responsable de l'Unité de Metz du Service Suivi accompagnement au quotidien-RMI de l'UDAF de la Moselle, Jean-Claude Quenette gère une équipe de 15 conseillères en économie sociale et familiale. « Chaque conseillère a en charge une cinquantaine de dossiers qu'elle suit individuellement et assure l'animation de deux actions collectives à destination du public », indique Jean-Claude Quenette. Ces interven-

tions s'inscrivent dans le cadre du programme départemental d'insertion et sont mises en place en collaboration avec les services du Conseil Général. Depuis 2002, différentes actions collectives ont été axées sur l'image et l'estime de soi, module qui se déroule en trois étapes principales. La première traite des aspects pratiques de la vie quotidienne (hygiène, budget, logement), la seconde appréhende la gestion du stress et la dernière permet l'accès aux loisirs, à la culture et au sport. Loin d'être cloisonnées, les étapes s'entremêlent. « Pour accéder à la culture, au sport ou aux loisirs, il convient à la fois de savoir gérer son budget et de savoir penser à autre chose qu'à ses soucis », souligne Jean-Claude Quenette. Pour les RMIstes, souvent psychologiquement déstructurés, l'objectif est de créer un lien social. Il est important pour cela de reprendre confiance en soi et en son image, afin d'envisager ensuite une insertion sociale, voire professionnelle. Le Conseil Général de la Moselle intervient financièrement pour les postes des conseillères et pour les ateliers pédagogiques. Sensibilisée aux souffrances psychiques, la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle (CRAMAM) finance le fonctionnement des modules consacrés à l'image de soi (intervenants extérieurs, sorties pédagogiques).

Marcher pour s'oxygéner et découvrir les autres

Marie-Pierre Brillant, conseillère en économie sociale et familiale, s'occupe de "L.bouge" à Borny. Elle suit ce groupe de 10 à 12 femmes, des mois d'octobre à juin, avec l'aide de deux bénévoles des équipes de l'association caritative St Vincent. « Nous aidons ces personnes à retrouver confiance en elles, nous voulons leur permettre de sortir de leur mal-être

général par l'inactivité », indique-t-elle. Pour créer une dynamique de groupe, les participantes vont d'abord à la découverte de leur quartier au travers de

promenades car « marcher permet de s'aérer, de penser à autre chose et d'apprendre à se connaître ». La pratique sportive s'en tiendra là, la souffrance psychique s'accompagnant souvent d'un mauvais état physique.

Reprendre confiance en soi

Pour aider ces femmes à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête, Marie-Pierre Brillant fait appel à des professionnelles, esthéticiennes ou coiffeuses. « Elles viennent aider nos bénéficiaires à reprendre confiance en leur image et à se reconsidérer en tant que femme. Je prends soin de choisir des personnes qui ne jugeront pas nos participantes et avec qui elles se sentiront à l'aise », explique-t-elle.

« Les résultats sont positifs : (...) Les participantes se sentant souvent mieux dans leur peau »

Témoignages

Selfinaz et Ngoc Nhan nous parlent des bienfaits du module de relaxation.

Selfinaz a 33 ans, cette maman d'un grand garçon de 14 ans fait partie des "L.bouge" depuis octobre 2004. Pour elle, le groupe est « comme une grande famille. Nous avons toutes appris à nous connaître et aujourd'hui nous sommes très liées ». Les ateliers de relaxation l'ont beaucoup aidée : « j'ai des problèmes de santé et les exercices, comme apprendre à souffler, m'ont appris à me détendre ». L'important pour cette dynamique jeune femme est de « ne pas rester seule, de nouer des contacts. Se retrouver ensemble chaque semaine aide à penser à autre chose, à s'aérer l'esprit ». Un avis que partage également Ngoc Nhan, 51 ans. Arrivée dans le groupe en mai dernier, elle a été très bien reçue : « ma timidité a été vaincue par l'accueil des femmes, malgré la barrière de la langue pour certaines, elles ont tout fait pour me mettre à l'aise ». Les ateliers de relaxation ont également eu des effets positifs sur sa santé : « j'ai souvent du mal à dormir à cause de mon stress, alors je reproduis les méthodes de Malou Rostan le soir avant de m'endormir. Cela m'aide beaucoup ».

9 Le wendo, une activité pour se protéger de la violence

La Maison d'Accueil et de Réinsertion Sociale (MARS), qui dépend de l'Association d'Information et d'Entraide Mosellane (AIEM), vient d'organiser un module de formation destiné aux femmes de tout âge, victimes de violence. Marie-Claude Tomassi, éducatrice spécialisée, animatrice du module, présente le wendo, un des aspects du programme.

Inter Action : Comment se déroule le module ?

Marie-Claude Tomassi : C'est un stage qui se déroule dans les locaux de la MARS sur une semaine, du lundi au vendredi. Les matinées, de 8h30 à 12h, sont consacrées au wendo. Le déjeuner est ensuite pris en commun, pour créer le groupe, se détendre et partager un moment de convivialité. La participation aux frais est de 2 euros pour celles qui le peuvent. Les après-midi, de 13h30 à 15h, sont consacrés aux séances d'information : qu'est ce que la violence ?, comment briser le silence ? Il s'agit de montrer que la violence n'est pas seulement physique. D'ailleurs, il ne faut pas attendre qu'elle le devienne pour réagir.

Inter Action : Qu'est ce que le Wendo et en quoi cela consiste ?

Marie-Claude Tomassi : Le wendo est une méthode d'auto-défense et de prise de confiance en soi née au Canada il y a une vingtaine d'années. Elle est destinée aux femmes, avec une approche tant physique que psychologique. Son nom vient de wen pour women (femmes) et du verbe do (aller, cheminer). Loin d'être un art martial, le wendo combine des exercices de respiration, des échanges entre participantes, des jeux et des cris de dissuasion face à un agresseur. Les séances de wendo sont dispensées par Marie Dewez, professeur belge, spécialisée dans cette discipline depuis plus de vingt ans.

Inter Action : La pratique du wendo est-elle soumise à des contre-indications ?

Marie-Claude Tomassi : Aucune. Les femmes qui y participent ont de 15 à 65 ans, il n'y a pas de pré-requis de santé. Le but n'est pas de se battre. Il

s'agit d'apprendre à toutes les femmes, même les plus jeunes, les plus âgées ou les plus fluettes à se protéger face à un agresseur plus fort.

Inter Action : Quel est le résultat du stage ?

Marie-Claude Tomassi : Les femmes créent entre elles une vraie solidarité. Il est important de comprendre que l'on est jamais aussi seule qu'on le pense ; même si les situations se ressemblent, l'histoire de chacune est personnelle et nous sommes là pour les aider à s'en sortir.

Inter Action : Quand se déroulera le prochain stage ?

Marie-Claude Tomassi : La prochaine session aura lieu en septembre. Il faut prendre contact avec une éducatrice de la MARS qui recevra la personne en entretien individuel avant de la guider vers le module collectif. La MARS propose également des ateliers à destination des professionnels.



Informations pratiques

UDAF
Place St Thiébault - Metz
Tél. : 03 87 21 91 11

AIEM-MARS
6 bis rue aux Ossons - Metz
Tél. : 03 87 75 88 89

10 Petite enfance

Premiers pas vers l'autonomie

Synonyme de plaisir, le sport est avant tout source de bien-être chez les grands comme chez les petits. Dans les structures d'accueil messines, les enfants de 0 à 6 ans participent à des activités d'éveil dont certaines les accompagnent vers la découverte de la motricité. Une approche progressive et encadrée qui rime avec sécurité.



C'est bien connu : le sport, c'est bon pour la santé ! Chez l'enfant, la pratique d'une activité sportive participe à son développement aussi bien physique que psychologique. Peut-on pour autant commencer à n'importe quel âge et dans n'importe quelles conditions ? Totalement dépendant de l'adulte à sa naissance, l'enfant commence, à partir de 5-6 mois, à se construire dans ses déplacements. Au fil du temps, il apprend à se mouvoir pour acquérir une autonomie de déplacement et de mouvement. Un apprentissage qui se fait naturellement au quotidien mais qui peut être stimulé.

Des activités adaptées

A côté des activités d'éveil dites « classiques » (lecture, dessin, peinture, comptines...), les structures d'accueil de la Petite Enfance du CCAS de Metz proposent aux enfants de 0 à 6 ans des initiations sportives adaptées. Baby gym, psychomotricité, approche aquatique, jeux d'eau sont autant d'activités qui, placées sous un angle ludique, procurent à la fois plaisir et bien-être. A travers le jeu et de nouvelles sensations, l'enfant découvre son corps, explore ses possibilités et prend confiance

en lui. Une stimulation accentuée par l'effet de groupe. Voir l'autre accomplir un mouvement, suivre un parcours, sauter dans l'eau dissipe les inhibitions et rassure les plus craintifs.

Un encadrement spécifique, gage de sécurité

Afin de répondre parfaitement aux besoins de l'enfant, le personnel de la Petite Enfance fait appel à des professionnels pour les activités sportives. Ensemble, ils encadrent, échangent leurs connaissances, se conseillent, adaptent leurs compétences et sont des garants de la sécurité de l'enfant. Une complémentarité indispensable au service des apprentis sportifs. C'est ainsi qu'un maître-nageur participe à toutes les séances d'approche aquatique alors qu'un éducateur sportif intervient

en baby gym. Au côté des adultes qui l'encadrent, l'enfant évolue à son rythme, recevant des messages de soutien et d'encouragement, il se sent accompagné.

Bien loin de l'esprit de compétition, cette approche du sport intervient en complément de ce qu'apprend l'enfant dans sa vie de tous les jours.

« cette approche du sport intervient en complément de ce qu'apprend l'enfant dans sa vie de tous les jours »



Baby gym : la gymnastique pour les tout-petits

Adaptée aux enfants de 2-3 ans, la baby gym fait partie des activités proposées dans les structures d'accueil du CCAS de Metz. Elle permet aux enfants, par groupe de 10, d'évoluer à leur rythme sur un parcours défini. Une approche dirigée qui vient en complément des équipements de psychomotricité classiques.

« Pourquoi t'as mis ta robe aujourd'hui ? On va à la baby gym ! », lance une petite fille à sa copine qui arrive, accompagnée de son père visiblement gêné d'avoir commis un tel impair... Le mardi aux « Buissonnets », c'est baby gym et les enfants attendent cela avec impatience. Les yeux qui pétillent, le sourire aux lèvres, c'est toujours avec le même enthousiasme que les baby gymnastes accueillent Yves Pecheur, éducateur sportif Diplômé d'Etat de l'Association Gymnique de Metz. Depuis 10 ans, Yves Pecheur anime la baby gym dans toutes les structures d'accueil de Metz. Avec toujours le même entrain pour cette petite heure de découverte en direction d'un public pas comme les autres.

Des séances structurées et rythmées

Encadrées par trois adultes, les séances de baby gym sont soumises à des règles strictes et précises. « Vers 2-3 ans, les enfants sont très ouverts, ils sont friands de tout. Il est donc facile de les sensibiliser à beaucoup d'activités. Le seul danger au niveau de la baby gym serait de viser la performance. Notre but n'est pas d'en faire des gymnastes et le personnel Petite Enfance y veille », souligne Christine Boué, directrice des « Buissonnets », « nous voulons simplement que les enfants se sentent bien dans leur corps, qu'ils découvrent leurs possibilités et qu'ils apprennent l'équilibre. Nous ne les forçons jamais, rien n'est imposé. » Une fois par semaine, la baby gym suit toujours le même rituel : l'échauffement précède la séance qui s'achève sur un temps de relaxation (voir l'encadré ci-contre). Epaulé par une éducatrice de jeunes enfants et une auxiliaire de puériculture, Yves Pecheur guide la dizaine de bambins. C'est lui qui pré-

pare et ponctue d'obstacles le parcours élaboré en fonction de l'âge et du niveau des petits sportifs. A leur rythme, les enfants se succèdent, attendent leur tour, s'entraident, imitent l'autre... Un excellent moyen de prendre conscience de soi mais aussi de l'autre.



En route vers l'acquisition psychomotrice

Contrairement aux séances de baby gym, qui sont dirigées, les structures de psychomotricité laissent les enfants évoluer librement. Idéals pour se défouler, ces équipements permettent de laisser libre cours à l'imagination. « Débarrassés » de toute consigne, les enfants peuvent escalader la structure, jouer dans la piscine à balles, descendre, grimper, se déplacer comme ils l'entendent. Chacun trouve sa solution, développant sa créativité ainsi que de nou-

velles sensations. « La psychomotricité est l'ensemble des activités qui amène les enfants à se construire dans leurs déplacements. Elle leur offre la possibilité d'explorer plus loin l'environnement extérieur », souligne Frédérique Guigues, directrice du multi-accueil de la Maison de la Petite Enfance, pour qui « apprendre à se déplacer dans une situation complexe est également possible à mettre en œuvre au quotidien, sans matériel ultra-sophistiqué ». Une approche complémentaire de la baby gym qui fait également partie des activités motrices proposées aux enfants mais qui reste facile à organiser à la maison. Alors parents, sortez les chaises, les bancs... et confectionnez un parcours semé d'embûches pour vos petits casse-cou. A surveiller sans modération !

Informations pratiques

CCAS - Direction de la Famille et de la Petite Enfance
22-24 rue du Wad-Billy
Quartier Outre-Seille - Metz
Tél. : 03 87 75 33 12
www.ccas-metz.fr

Association Gymnique de Metz
57 rue de Chambière - Metz
Tél. : 03 87 32 79 62

Une séance type

- 15 minutes :** Accueil en musique : échauffement dans l'esprit du jeu.
- 15 minutes :** Jeu avec manipulation de matériels : ballons, cerceaux, toile de parachute...
- 15-20 minutes :** Parcours avec un programme : roulade, glissade, atelier équilibre sur poutre, saut sur trampoline... Le déplacement est libre, les enfants n'ont qu'une consigne : se rendre d'un point A à un point B.
- 5 à 7 minutes :** Relaxation en musique, en position allongée.



Comme un poisson dans l'eau

3 questions à Yves Pecheur, éducateur sportif de l'Association Gymnique de Metz, qui anime la baby gym

Inter Action : Comment définiriez-vous la baby gym ?

Y. P. : C'est un développement psychomoteur. L'enfant découvre son corps dans un espace défini, dans un nouvel environnement, ainsi que sa capacité à faire du sport. C'est également un développement de la sociabilité car elle engendre des interrelations entre les enfants.

Inter Action : Qu'apporte la baby gym aux enfants ?

Y. P. : La baby gym est un plus par rapport aux autres activités proposées aux enfants, elle intervient comme un complément. C'est une activité sportive, une source de découverte et d'enrichissement supplémentaire. Mon objectif principal est de proposer la baby gym comme un jeu qui s'adapte au rythme de l'enfant. Je fais évoluer les difficultés au fil des séances.



Inter Action : Quelle formation avez-vous ?

Y. P. : Je suis titulaire d'un Brevet d'Etat d'éducateur sportif ainsi que d'un certificat de formation sur la Petite Enfance. Une spécialisation qui me permet d'enseigner aux enfants de 2 à 5 ans et qui donne à l'Association Gymnique de Metz le Label de la Petite Enfance. Par ailleurs, mes différentes interventions aux côtés des professionnels de la Petite Enfance enrichissent constamment mes connaissances.

Familiariser en douceur l'enfant avec l'eau tout en le sécurisant, c'est ce que propose l'approche aquatique. Une démarche ludique et progressive, avec, comme fil conducteur, l'accompagnement de l'enfant vers son bien-être et la découverte de son corps.

Mardi matin, 10 heures. La piscine du Bon Pasteur grouille de drôles de petits nageurs. Ici, les bébés sont invités à se jeter à l'eau dès 4 mois. Seule condition : être accompagné d'un adulte. Geneviève Bertrand, directrice des Services d'Accueil Familial du CCAS, ne lésine pas sur la sécurité : « je compte un adulte pour un enfant. Personne n'a pied et l'enfant n'est sécurisé ni par un brassard, ni par une bouée. L'adulte est à la fois une garantie physique et psychique ». Et pour accompagner les enfants, il est préférable de se sentir soi-même parfaitement à l'aise dans l'eau. Maître-



nageur responsable de la piscine du Bon Pasteur depuis 16 ans, Patrick Darbois dispense des formations aux

adultes accompagnateurs, qu'ils soient parents (pour l'activité bébé-nageur), assistantes maternelles agréées, éducatrices de jeunes enfants ou puéricultrices. Présent à chaque séance aux côtés de Geneviève Bertrand, il surveille l'ensemble du bassin et délivre quelques conseils. « Patrick Darbois est un technicien de l'eau, de la natation, et comme de mon côté je connais parfaitement les possibilités de l'enfant, nous mettons en commun nos compétences. On peut tout faire avec un enfant mais pas à n'importe quel prix », souligne la directrice des Services d'Accueil Familial. Comme dans toutes les activités d'éveil proposées dans les structures d'accueil messines, ce qui prime avant tout c'est la sécurité et l'épanouissement de l'enfant.

L'eau, un élément à apprivoiser

Une douzaine de bambins participent simultanément à l'approche aquatique. Avant de se baigner, ils sont invités à visiter l'établissement pour se familiariser avec les bruits, les odeurs, les couleurs et la résonance de ce nouveau lieu. Premier passage obligé avant la piscine : la douche. A son rythme, le petit nageur va découvrir le bassin et son eau à 34°C. Il lui faudra attendre un peu avant de pouvoir s'éloigner de l'adulte. Serré contre lui, il



va commencer par descendre sous l'eau, tout doucement. Jamais par surprise mais toujours après quelques explications, les yeux dans les yeux pour capter l'attention et préserver un point de repère. À la sortie de l'eau, une seule chose compte et ce, quelle que soit la réaction de l'enfant : l'adulte doit être souriant, réconfortant et encourageant. Les immersions suivantes sont moins rapprochées, jusqu'à ce

« Comme dans toutes les activités d'éveil proposées dans les structures d'accueil messines, ce qui prime avant tout c'est la sécurité et l'épanouissement de l'enfant »

que l'enfant, parfaitement à l'aise, soit lâché seul sous l'eau avant d'être remonté. Il pourra ensuite, vers 2 ans, aborder ce nouvel élément d'un côté plus ludique, avec l'aménagement de parcours, les sauts dans l'eau, les tapis en mousse, les cerceaux, les toboggans... Chaque séance dure entre 15 minutes, pour les 4-20 mois, et 45 minutes pour les 2-3 ans. La répétition des gestes et la régularité des séances dans le temps sont favorables à l'approche aquatique, tout comme la présence d'autres copains nageurs. Voir les autres sauter dans l'eau, les entendre rire et s'amuser, s'éclabousser ne peut que rassurer et encourager les enfants, tout comme leurs parents...

Reine des jeux d'eau : la pataugeoire

La plupart des multi-accueils du CCAS sont équipés d'une pataugeoire, un bassin de 4 m² rempli de 20 cm d'eau. À partir de 8-9 mois, quand ils commencent à tenir assis, les bébés sont mis en contact de cette nouvelle matière enveloppante dont la température est proche des 30°C. Une découverte à la fois tactile et motrice. « Certains enfants ont besoin d'un temps d'adaptation, nous ne les forçons jamais. Nous proposons des activités avec des objets pour qu'ils apprennent à vider, transvaser. Ils s'amusent également à s'allonger, à sauter dans l'eau et à s'arroser »,

explique Régine Boitelet, directrice des « Jardinets ». Tout cela sous le regard d'un adulte attentif qui guide l'enfant et veille à sa sécurité. Proposée une fois toutes les deux semaines environ, cette activité rassemblée, en fonction de l'âge des bébés, un petit groupe de quatre ou six entre 15 et 30 minutes. Parmi les autres jeux d'eau des structures d'accueil, les fontaines des salles de bain sont à hauteur de bébé. Idéales également pour développer des sensations tactiles et sensorielles tout en s'amusant.

Tous à vos crayons !

Ca y est, c'est parti ! Aigüez vos crayons, retrouvez vos manches et laissez libre cours à votre imagination. Le CCAS lance, en partenariat avec la Caisse d'Allocations Familiales de la Moselle, la 4^{ème} édition du concours du Livre Petite Enfance. Une opération qui invite les Mosellans à réaliser un



ouvrage pour des enfants de moins de 3 ans. Le thème retenu cette année est : « Le jeune enfant et l'alimentation ». A la clé : un prix de 3000 euros et une édition à 5000 exemplaires. Le livre primé sera distribué aux enfants

confiés aux équipements Petite Enfance de la ville ainsi qu'à tous les nouveaux-nés messins.

Pour plus d'informations
www.ccas-metz.fr

La ludothèque prête ses jouets

Dans le cadre de la Fête Nationale du Jeu, le CCAS a organisé une après-midi d'animation avec un spectacle de marionnettes pour lancer officiellement le prêt de jeux. Dorénavant, les enfants de la ludothèque de la Maison de la Petite Enfance peuvent emporter chez eux des jeux et des jouets. Les bout'choux ont le choix entre 471 jeux, sans compter les livres et les CD. Ouvert à tous les adhérents, ce nouveau service de prêt est facturé 1,50 euro par jeu. Seules conditions : avoir moins de 6 ans et emprunter un jeu à la fois, quinze jours maximum.

Pour plus d'informations
Ludothèque
22A rue du Wad-Billy - Metz
Tél. : 03 87 35 57 60

Une rencontre autour du jeu

La 4^{ème} journée d'études des assistantes maternelles des Services d'accueil familial se déroulera samedi 8 octobre dans les Salons de l'Hôtel de Ville de Metz. L'occasion pour la centaine d'assistantes maternelles de se retrouver autour du thème : « Le jeu : un enjeu pour l'enfant, un rôle pour l'assistante maternelle ». La matinée sera rythmée par plusieurs interventions du psychosociologue Jean Epstein.

Séance de tai chi chuan à l'Hôtel de Gournay

Se détendre dans la concentration

Josette Pierre est l'animatrice avante des cours de tai chi chuan dispensés à l'Hôtel de Gournay*. Elle nous parle de cet art martial chinois basé sur la danse, l'expression corporelle, la respiration et la méditation.

« Le tai chi chuan est une reproduction de la nature. Nous réalisons ici trois enchaînements : la terre, l'homme et le ciel. Tout passe par une gestuelle lente et fluide, comme une chorégraphie, qui mène à une harmonie entre le corps et l'esprit, et donc à une harmonie avec les autres. Le tai chi chuan permet d'être à l'écoute de son corps et surtout pas de le dompter. Il s'adresse à tous, chacun reproduisant les gestes selon ses capacités. Cette discipline agit sur les systèmes ostéo-articulaire, cardio-respiratoire et nerveux. Elle est bénéfique pour la coordination gestuelle,

l'équilibre, la souplesse, la mémoire et la maîtrise de soi, et apporte l'apaisement, la sérénité. »

Les seniors qui participent à ces cours partagent le même avis que leur animatrice. Ils s'accordent à dire que l'« on oublie nos soucis », « on n'est pas après comme avant », « on repart sans douleur », « on arrive à rêver en le faisant ». Et surtout l'ambiance y est excellente ! Après tout, le rire est aussi une forme de détente.

*deux séances chaque jeudi à 9h et à 10h

L'Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf - Metz
Tél. : 03 87 75 11 48
Au cœur de la ville, au centre de la vie.

Gym pour tous

Certains clubs seniors proposent des activités originales. C'est le cas du Club des Anciens de Queuleu-Tivoli avec ses cours de gym douce et de gym aquatique. Présentation par Claude Georges, sa présidente.

La gym douce*

« Elle est basée sur des jeux, parfois avec des accessoires comme des cerceaux ou des ballons. La monitrice imagine des activités différentes chaque semaine qui font aussi bien travailler la mémoire que



Séance de gym douce au Club de Queuleu-Tivoli

l'équilibre ou la coordination. Le cours se termine toujours par une séance de do-in, une technique chinoise d'auto-massage aux bienfaits variés : évacuation du stress et de la tension, amélioration de la digestion et de la circulation sanguine, retour du sommeil, etc. »

*le mardi de 10h15 à 11h15 au local du club

La gym aquatique**

« Elle se pratique dans une eau chaude qui assouplit les articulations et permet de faire les mouvements à fond, ce qui est bon pour les muscles. Le corps semble plus léger et les exercices paraissent donc plus faciles. C'est une discipline qui fait énormément travailler le corps. Et, comme la gym douce, elle s'adresse à toutes les personnes âgées, valides ou handicapées. »

**le vendredi de 16h à 17h

Informations pratiques

Club des Anciens de Queuleu-Tivoli
12 rue des Vosges - Metz
Tél. : 03 87 55 12 47 - 03 87 62 48 23

Cours de gym également :
Club 4 Bornes
2 rue des Bournon - Metz
Tél. : 03 87 30 44 96

Club Saint-Maximin
61 rue Mazelle - Metz
Tél. : 03 87 76 01 39

Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf - Metz
Tél. : 03 87 75 11 48

Plan canicule 2005 : INSCRIVEZ-VOUS

Comme l'an passé, le CCAS de Metz est chargé de procéder à l'inscription des personnes qui le désirent sur le registre canicule, ouvert en prévention des risques climatiques exceptionnels. Il concerne les Messins résidant à leur domicile, âgés de 65 ans et plus, âgés de plus de 60 ans reconnus inaptes au travail ou les personnes adultes handicapées.

Les inscriptions peuvent se faire :

- par courrier ou sur place : CCAS - 22/24 rue du Wad-Billy - Metz
- par mail : contact@ccas.mairie-metz.fr
- sur le site internet : www.ccas-metz.fr
- par téléphone : **0 800 571 572**
(numéro vert Solidarité Personnes Agées du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 et le vendredi de 9h à 12h)

L'inscription peut également être effectuée, par écrit uniquement, par un tiers, personne physique (parent, médecin traitant...) ou personne morale (services d'aide à domicile...).

Mis en service depuis juin 2004, le **0 800 571 572** permet à toute personne âgée en difficulté ou isolée, mais aussi à tout citoyen inquiet de cet isolement, de contacter gratuitement une équipe du CCAS qui se rendra au domicile de la personne si nécessaire.

Cette inscription est facultative et s'adresse aux personnes isolées, pour une intervention au domicile en cas de déclenchement par le Préfet du Plan canicule.



14 Seniors



3 questions à Guy Vançon

Le Docteur Vançon, gériatre et chef de service au Centre Jacques-Pariset de Bainville-sur-Madon (54), participe à la mise en place et au suivi des ateliers équilibre destinés aux seniors. Entretien.

Inter Action : Pouvez-vous nous présenter les ateliers équilibre ?

G.V. : Ce sont des séances d'activité physique dont l'objectif est de diminuer les risques, la fréquence et la gravité des chutes par une simulation de la fonction d'équilibration. Le cycle se compose d'un test initial d'évaluation, de 10 séances hebdomadaires et d'un test final permettant d'en mesurer les bénéfices. Les exercices – qui peuvent être reproduits à la maison – sont variés : déplacement sur une poutre, jeux avec des ballons, etc. Parallèlement à ces mouvements, on sensibilise les seniors à la nécessité de la poursuite d'une activité physique, à l'adaptation de leur domicile et à une alimentation équilibrée.

Inter Action : Pourquoi ces ateliers ont-ils été créés ?

G.V. : On constate que les chutes sont la première cause de mortalité accidentelle des plus de 65 ans. 1/3 de cette population tombe au moins une fois par an, et l'on passe à 50% chez les plus de 80 ans. Ce qui entraîne le plus souvent des fractures (col du fémur, poignet, etc.), sans compter les conséquences psychologiques qui guettent les chuteurs, comme la peur de tomber.

Inter Action : Pouvez-vous tirer un bilan de ces ateliers ?

G.V. : Des études montrent que ces ateliers améliorent la fonction d'équilibration sur l'ensemble de la population. Dans l'année qui suit le stage, le pourcentage de chuteurs est de 15%. En revanche, il passe à 37% deux ans après, ce qui prouve la nécessité d'un suivi tous les deux ans. Aussi, les personnes qui ont participé à un stage continuent souvent à pratiquer une activité physique haute, essentiellement la gymnastique douce. Un bilan positif, donc !



Le sport pour une meilleure qualité de vie des seniors

Les seniors renoncent souvent aux activités sportives. Le sport, adapté à l'âge et aux conditions physiques de chacun, est source de bien-être et de liens sociaux indispensables.

Comment combattre à la fois l'insomnie, les problèmes cardiaques et respiratoires, le manque d'équilibre, l'ostéoporose, les pertes de mémoire ou encore l'isolement ? En faisant du sport ! Bien sûr, il n'est là nullement question de compétition ou de dépassement de soi. Simplement de sport plaisir à travers diverses activités adaptées et pratiquées de préférence en groupe : marche, danse, gymnastique, natation, etc. Le choix est vaste, si bien que chacun peut y trouver son compte en fonction de ses capacités, de ses envies et de ses disponibilités.

Les personnes âgées tirent deux bénéfices principaux de la pratique d'une activité sportive adaptée : repousser le moment tant redouté de la perte d'autonomie et favoriser la longévité. Le sport permet notamment d'être dans une condition physique optimale pour continuer à rem-

plir les différentes tâches de la vie quotidienne que sont le ménage, la conduite, le jardinage et les loisirs. Mais il peut également améliorer l'équilibre en entretenant la masse musculaire et la souplesse, ou encore diminuer les douleurs dues à l'arthrose. Des problèmes rencontrés par bon nombre de seniors.

Bien-être et convivialité

Il existe également un autre danger, plus tabou, qui peut être évité grâce à la pratique d'un sport au sein d'un club : l'isolement. Les séances sportives chez les seniors sont extrêmement conviviales. On discute, on s'entraide, on tisse des liens... Le groupe se retrouve avec bonheur chaque semaine pour ce moment de détente aussi profitable au corps qu'à l'esprit. Il n'y a bien que le sport pour guérir tous ces maux à la fois.