



BOUGER EN GROUPE À LA RETRAITE

Des bienfaits à découvrir



Les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique

La prise de la retraite ouvre de nouveaux horizons... et du temps libre! Si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment idéal d'introduire une routine d'exercices dans sa vie et de rester actif physiquement. Les bienfaits d'une pratique d'activité physique régulière sont multiples à tout âge.

Même une petite dose d'activité physique vaut mieux que ne pas en faire du tout. Cependant, intensifier ses efforts apporte des bienfaits encore plus marqués, entraînant des effets positifs importants sur le bien-être et la santé.

Les options pour pratiquer diverses activités physiques sont nombreuses, offrant à chacun la chance de découvrir la formule idéale tout en respectant ses préférences. Par exemple, cela peut être la marche en forêt, le ski de fond sur terrain plat ou encore la natation. Chercher et expérimenter permet de dénicher l'activité qui résonne le mieux avec son style de vie.

BIENFAITS PHYSIQUES SUR :

- La masse musculaire et osseuse
- La capacité aérobique
- L'équilibre
- La posture et la flexibilité
- Le sommeil
- L'énergie générale
- L'immunité
- L'autonomie
- Les réactions physiques associées au stress
- L'espérance de vie
- La prévention des maladies cardiovasculaires et respiratoires, du diabète, du cancer, des maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer)



BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES SUR :

- Le contrôle des émotions
- L'optimisme
- L'estime de soi
- Le sentiment d'efficacité
- Le bien-être
- L'anxiété
- Le stress
- La dépression



BIENFAITS COGNITIFS SUR :

- La mémoire
- La concentration
- Le temps de réaction
- La résolution de problème





L'exercice en groupe : d'autres bienfaits à découvrir

Lorsque l'on pratique une activité physique en groupe, on découvre une multitude d'avantages au-delà de l'exercice lui-même. Ces bienfaits incluent rompre l'isolement, éviter la solitude et créer des liens avec de nouvelles personnes. Deux récits inspirants de personnes âgées de Montréal illustrent cette réalité, que ce soit à travers des groupes structurés par des organismes communautaires ou des initiatives spontanées dans le voisinage.

Le groupe des 5 : des voisines marchent dans leur quartier tous les soirs

Depuis plus de quatre ans, un groupe de cinq femmes – Maria (85 ans), Angela (71 ans), Sofia (68 ans), Franka (63 ans) et Arminda (63 ans) – a adopté l'habitude de parcourir environ 5 km chaque soir dans leur quartier d'Ahuntsic.

Ce rituel de marche a commencé avec Maria et Angela, qui se sont mises à marcher ensemble il y a 8 ans. Les trois autres membres du groupe, voisines de quelques maisons, ont rejoint leur initiative au moment de leur retraite.

Maria mène le bal : beau temps mauvais temps, « On sort » dit la dynamique octogénaire, sonnant à la porte de sa voisine immédiate, avec son parapluie en main ! Rien ne les arrête : ni le temps chaud, ni le temps froid, ni la neige. S'il y a du verglas, elles équipent leurs bottes de crampons. La seule

exception qui puisse les retenir est un avis de pollution de l'air importante.

Elles marchent en groupe de deux ou de trois, selon leur rythme de marche respectif. Cependant, elles veillent à rester à proximité les unes des autres, créant ainsi une bulle de sécurité rassurante. Maria entre chez elle après une heure de marche, tandis que les autres poursuivent leur exercice vingt à trente minutes de plus.

Au fil des années, des liens étroits se sont tissés entre elles. Les retrouvailles quotidiennes sont attendues avec impatience, offrant l'occasion de partager les nouvelles de la journée. Elles parlent de tout : leurs meilleures recettes de cuisine, l'aménagement de leurs jardins, les actualités, les voyages. Mais ce

sont les histoires de leur famille qui retiennent le plus leur attention et leur affection.

Des événements de santé ont parfois empêché certaines d'entre elles de se joindre au groupe pour quelques semaines ou mois. Cependant, leurs compagnes de marche étaient toujours là pour prendre des nouvelles, apporter du réconfort ou préparer des petits plats savoureux. Quand l'une d'elles part en voyage, une du groupe se porte volontaire pour faire l'entretien du jardin ou déneiger le balcon.

Bref, ce groupe de voisines a réussi à maintenir la forme jour après jour, grâce à leur habitude de marche, tout en se confiant et s'entraîdant. Et le tout, sans déboursier un sou !



Marche Vitalité: Bougez ensemble avec COPS!

Le [Centre Orientation Para-légale et Sociale pour les Immigrants \(COPSI\)](#) se consacre à un noble objectif: rendre les services sociaux, de santé, juridiques et judiciaires du Québec accessibles aux individus issus de milieux défavorisés. Il met particulièrement l'accent sur les femmes, les personnes âgées et les jeunes immigrants. Cependant, il est important de noter que les services proposés par le COPSI sont ouverts à l'ensemble de la communauté, répondant ainsi aux divers besoins qui se manifestent.

Le COPSI a enrichi son offre d'activités en ajoutant un nouveau cours de conditionnement physique nommé « Marche Vitalité ». L'objectif est de promouvoir l'exercice régulier et la marche auprès des personnes âgées. Au cœur du quartier Petite-Patrie, pendant une heure chaque semaine, des personnes âgées pratiquent des exercices en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur, selon la météo.

Ce qu'en pensent les participant(e)s?

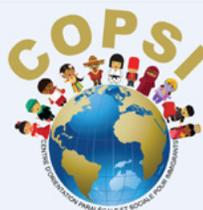
Neri, 80 ans | Venezuela: « Je fais de l'exercice car cela me donne de la vitalité, de l'énergie, de la force, et je me sens mieux. De plus, cela me permet de rencontrer d'autres personnes et de passer des moments agréables. »

Line, 76 ans | Madagascar: « Le plus grand bénéfice que je retire de la pratique d'activité physique en groupe, c'est ma bonne santé. De plus, je brise l'isolement et je sors de la maison. Cela me permet de socialiser. »

Demecia, 72 ans | Argentine: « Les exercices nous font sentir mieux et nous aident à gérer la douleur. Cela me remonte le moral et m'encourage à bouger davantage au quotidien. »

Christiane, 68 ans | Canada: « Cela me rassure de m'entraîner en groupe au COPSI car il s'agit d'une activité physique douce structurée. Je viens aux séances car elles sont animées avec de la musique, ce qui ramène de la joie à la vie. »

Betzi, 78 ans | Pérou: « Cela me permet de partager avec des personnes de mon âge ayant vécu des expériences de vie similaires aux miennes. »



Ce projet pour une retraite active fait partie d'un grand projet, le plan d'impact collectif – Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) qui vise à favoriser la résilience, l'inclusion et la participation sociale de personnes âgées dans le contexte montréalais.

[Abonnez-vous à notre infolettre](#) | [Suivez-nous sur Facebook](#)