



Photos : Gildas Bellet

Des retraités actifs, bien décidés à garder la forme.

Activons **notre** **retraite**

Aucune trace d'essoufflement et pas même une ride pour la 17^e édition de la journée organisée par la MSA Marne Ardennes Meuse et ses partenaires. Ce rendez-vous, orchestré chaque année par des échelons locaux ardennais et très attendu des seniors, fait la part belle à la convivialité et la pratique d'activités physiques. En avant, marche !

Guy donne un coup de main à Paulette pour qu'elle ne glisse pas sur le sentier qui serpente dans la forêt. Parfois, il faut traverser un petit pont, enjamber un tronc ou éviter quelques branches... Comme environ 130 personnes aujourd'hui, ils se sont lancés dans la « petite marche », un parcours de cinq kilomètres au cœur du Massif ardennais proposé dans le cadre de la journée « Activons notre retraite ». Une manifestation organisée depuis 17 ans par la MSA Marne Ardennes Meuse sur le site de la base de loisirs départementale des Vieilles Forges, au cœur du

Massif ardennais. Installations et locaux sont mis à disposition par le Conseil général, partenaire depuis l'origine.

Paulette et Guy ont fait le voyage ce matin depuis Bazancourt (Marne) à environ 80 km : un convoi de six voitures pour vingt-quatre personnes du club Atlas – dont une centenaire ! – venues participer aux activités du jour. Voilà trois ans qu'ils viennent car il leur est « très agréable de profiter de la forêt », dans une nature bien différente de celle qui les entoure au quotidien. Pendant la balade, les discussions s'amorcent. Bernard Jacquet, retraité du groupe Champagne Céréales, encadre la marche, accompagné de Sébastien Tresson, l'un des animateurs de l'échelon local à la MSA Marne Ardennes Meuse. Bernard, comme d'autres personnes de bonne volonté, prend une part active chaque année dans le déroulement de cette journée, autour du noyau d'élus MSA.

La première édition remonte à l'année 1995, à l'initiative de l'action sociale. Depuis, elle est orchestrée par l'échelon local du Val de Sormonne, présidé par Bernard Tissoux (voir témoignage), qui a repris le flambeau avec trois autres échelons locaux ardennais (Plateaux et Vallées, Sedan Raucourt et Carignan Mouzon).

En images



1



3



2



Chants russes.
La journée se termine toujours par un spectacle, une tombola et un verre de l'amitié.



4

Photos : Gildas Bellet

1 Détente. Monique Schubert, animatrice de l'échelon local, coordinatrice de la rencontre : « Une journée conviviale, de détente, destinée à faire connaître l'intérêt de pratiquer une activité, quelle qu'elle soit ».

2 « Chouchoutons nos pieds ». Au cours de cet atelier, Odile Fontenelle, travailleur social à la MSA, distille des informations sur la morphologie et l'hygiène du pied, et prodigue de nombreux conseils. Elle propose aussi des exercices d'équilibre, de préhension du pied avec des balles ou des billes, auxquels les seniors se prêtent bien volontiers.

3 Un, deux, trois. Petits échauffements d'abord, puis mouvements en musique. L'atelier de gym douce de Mme Humbert fait le plein.

4 À table. On peut certes venir avec son pique-nique à cette journée sans alcool, mais le plateau-repas servi par les délégués MSA, très mobilisés pour cette journée, est une alternative prisée.

« Au niveau de l'organisation, ils sont très bien rôlés, indique Monique Schubert, animatrice de l'échelon local, qui assure la coordination. Et c'est un vrai bonheur de travailler avec eux. Quatre réunions préalables ont eu lieu pour préparer la manifestation. La MSA a créé les invitations et les affiches, et assure l'encadrement des groupes. Outre le Conseil général, les caisses locales de Groupama et le Crédit agricole participent financièrement. L'objectif est d'abord d'offrir une journée conviviale, de détente, destinée à faire connaître l'intérêt de pratiquer une activité, quelle qu'elle soit : marche tonique, parcours sur des sentiers escarpés, gym douce, aquagym... » Un noyau d'activités est toujours accessible et chaque année les organisateurs en proposent de nouvelles : les

seniors ont ainsi pu, au fil des éditions, tester le ski sur herbe ou s'initier à la *self defense*. Cette année, c'est la visite du musée de la forêt à Renvez (reconstitution en extérieur de chantiers, présentation du travail des forestiers et parcours de découverte de l'histoire de la forêt) qui a attiré de nombreux curieux. Cette rencontre annuelle va au-delà d'une action locale sur un territoire rural et accueille beaucoup d'habitues, parfois venus de loin. Si elle contribue à l'entretien des échanges sociaux, elle offre aussi aux seniors une occasion de pratiquer leurs activités favorites, voire d'en découvrir de nouvelles. Un appel pour garder la forme, auquel environ 450 personnes ont répondu présent. ■

Gildas Bellet

Témoignage

Bernard Tissoux, président de l'échelon local de Val de Sormonne



© Gildas Bellet

Sur notre territoire, vivent beaucoup d'exploitants agricoles, essentiellement des éleveurs, qui ont travaillé toute leur vie avec d'importantes contraintes en termes d'emploi du temps, de pénibilité et bien peu d'occasions de se détendre. Malgré le peu de temps qu'ils avaient, ils se sont investis pour la MSA et pour les organismes professionnels, qu'ils ont construits, ce que font plus rarement les jeunes aujourd'hui. Et, à la retraite, ils souhaitent profiter de leur temps libre. D'où leur

participation à cette journée. Notre échelon local et celui de Plateaux et Vallées planifient aussi notamment une marche mensuelle tout au long de l'année : entre 70 et 100 personnes y participent à chaque fois. C'est un moment convivial, un moyen de vaincre l'isolement. Nous mettons en place des sorties d'une journée, des séjours d'une semaine et avons par exemple organisé des rencontres entre échelons locaux, notamment un échange avec celui de Vertus, dans la Marne.