

Le coach des seniors

Fabien Heinrich, professionnel du sport, propose des cours de gymnastique aux seniors, à leur domicile. Objectif : conserver ou retrouver sa mobilité.

■ Dans son appartement d'Eckbolsheim, Guislaine, 84 ans, est toute fière de montrer comme elle se lève facilement de son fauteuil pour traverser la pièce. Sans le déambulateur dont elle a eu besoin durant de longs mois, suite à un accident vasculaire cérébral. «Je sentais comme ma force s'en allait. Mon test, ce sont mes mains. Je ne pouvais plus les fermer», explique-t-elle. «Je comprends que des gens se suicident», poursuit-elle avec émotion, en se rappelant des mois de déprime, à avoir tout un côté paralysé. A présent, elle empoigne un grand élastique pour des mouvements de renforcement musculaire: «Avec lui, je ne peux pas être négative», en désignant son coach.

**Cinq «clients»
entre 70 et 91 ans**

Fabien Heinrich est bardé de diplômes: maîtrise d'activités physiques adaptées, brevet d'Etat métiers de la forme, brevet d'Etat activités gymniques, décernés par l'université de Strasbourg. A 16 ans, il encadrait déjà des enfants bénévolement dans une association de gymnastique à Brumath. Comme le poste en milieu handicapé qu'il espérait au Sonnenhof n'avait pas été créé, il s'était orienté vers les métiers de la forme et avait enseigné dans

un club.

Et depuis juillet 2005, il s'est lancé en donnant des cours à des seniors valides ou en perte d'autonomie. Pour l'heure, il a ainsi cinq «clients», entre 70 et 91 ans. Ceux qui sont valides, il les aide à conserver la mobilité des articulations et l'équilibre, les autres, c'est une aide à la récupération progressive. Une des dames lui a été adressée... par sa fille qui est kinésithérapeute! «Je ne suis pas une concurrence.

Mon travail est complémentaire au sien», précise Fabien qui a aussi des contacts avec des médecins qui lui adressent des patients.

**Lutter contre
la fonte musculaire**

Fabien a été marqué dans sa jeunesse par le vieillissement de ses grand-parents et leur perte progressive d'autonomie. «Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire, des activités en anont pour lutter contre la fonte musculaire. C'était une génération qui ne s'occupait pas du



Gym à domicile: Fabien Heinrich aide Guislaine, 84 ans, à retrouver sa mobilité. (Photo DNA - Alain Destouches)

corps». Et de se souvenir d'une patiente qui a pleuré à sa seconde séance parce qu'elle arrivait à refaire un mouvement!

Lors des séances, il insiste sur la nécessité de bien s'hydrater, réapprend aux seniors

à respirer en coordonnant l'effort. Il crée des petits parcours, parfois avec des obstacles de piles de livres, pour faire garder les réflexes en cas de déséquilibre, pour prévenir les chutes. Travail des genoux et des chevilles, exer-

cices avec des élastiques, des lests, des haltères et des balles. Fabien Heinrich adapte la gymnastique en fonction de chaque interlocuteur. Et d'une séance à l'autre, le moral remonte: «On peut même avoir des courbatures à 85

ans. C'est le corps qui se réveille!».

D.E. Wirtz-Habermeyer

Gym à domicile pour les seniors, Eckbolsheim et environs, 40€ l'heure, 60€ pour un couple. Pour tout renseignement: 06 63 17 25 65, fabien gym@voila.fr