



// Initiative

Les bienfaits du cirque à tout âge

L'idée peut paraître audacieuse, mais s'avère bénéfique à plus d'un titre. Pour la deuxième année consécutive, la Villa Van Gogh, structure san-priote qui accueille en journée des personnes atteintes de troubles cognitifs comme la maladie d'Alzheimer, a organisé de septembre à novembre un cycle d'activités avec l'École de cirque san-priote (EDCSP).

Chaque jeudi matin, les huit séniors de l'accueil de jour avaient rendez-vous à la Ferme Berliet, dans les locaux de l'EDCSP, pour une heure de pur lâcher prise. « *Le cirque est un formidable outil, détaille Frédéric Rousseau de l'EDCSP, déjà très engagé dans le cirque adapté. On est dans le jeu : ballon, cerceaux, foulards et même trapèze. On adapte les exercices selon leur forme et l'humeur du moment. Ils retrouvent confiance en eux et se font plaisir.* » La participation occasionnelle d'enfants à ces séances favorise l'échange entre les générations. Et les bienfaits sont multiples : stimulation de la mémoire et de la concentration, renforcement de la motricité et de la souplesse, réduction de l'anxiété, estime de soi, sociabilisation... Alexandra Thibaud, référente à la Villa Van Gogh, ne cache pas son émotion : « *C'est une très belle aventure. Ils sont toujours partants. Ils s'amusent et rigolent pendant une heure. Ça transforme leur quotidien.* » Mais ce sont encore les participants eux-mêmes qui en parlent le mieux. « *L'ambiance me plaît, c'est joyeux et il y a beaucoup de solidarité,* » réagit Claude, 84 ans. Même enthousiasme pour Gisèle, 88 ans : « *On passe un bon moment. Ça permet de nous détendre et de voir ce que l'on est capable de faire. Ma fille n'en revient pas, elle ne pensait pas que j'irais jusque-là !* » //

