



ARTICLE ET «UNE»
DE VAUCLUSE MATIN
30/01/2025



2 **Votre région** Le fait du jour

Vaucluse Matin
Jeudi 30 janvier 2025

Orange

Une leçon d'escrime en Ehpad pour le sourire et la santé

André Piatko intervient dans les Ehpad pour donner des leçons d'escrime. Avec un double objectif : donner le sourire aux résidents et leur faire travailler les articulations, comme ici à La Deymarde à Orange.

« On s'assoit, en piste ! » En ce mercredi matin, dans la salle à manger de l'Ehpad La Deymarde, carrelée façon échiquier, les lames des fleurets s'affûtent. André Piatko enseigne l'escrime. Deux fois par mois, ses élèves qui ont plus de trois fois vingt ans, ne sont pas venus pour remporter des médailles. Ce sport n'est qu'un prétexte. Une activité pour que les aînés bougent.

En collaboration avec le Cercle d'escrime orangeois, André Piatko, arbitre international, notamment lors des JO 2016 à Rio, s'est reconverti depuis 2021 dans l'enseignement de l'escrime en créant sa société, pour évoluer depuis deux ans avec les personnes âgées. L'escrime est sa vie. La passion que son père lui a transmise, alors que celui-ci est aujourd'hui résident dans un Ehpad à Mâcon. C'est donc un peu par procuration qu'André Piatko donne de son temps. En pensant à lui.

« Allez, on pousse sur les bras, on va aller le plus haut possible. On rame, vous sentez que ça travaille. C'est bien Bébert, quelle vitalité. » Ici, il est



L'exercice des cerceaux est très ludique et permet de travailler les articulations. Photo Le DL/Christophe Agostinis

effectivement question de sport mais surtout de santé comme le démontre, gestes à l'appui, le professeur.

« Quand ils ont le sourire, je sais pourquoi je suis venu »

« Nous débutons toujours la séance par le salut, puis par un échauffement des deux bras avec les huit positions de l'escrimeur. » Sans forcément toutes et tous y prêter attention, les aînés ont déjà débuté leur séance physique. Parce que les gestes demandés par André

Piatko, parades, ripostes, permettent de faire travailler les épaules, les articulations, un élément essentiel pour des personnes sédentaires.

Derrière le jeu, il y a des objectifs : « Le but déjà, c'est qu'ils sortent de leur chambre, qu'ils participent. Au Sacré-Cœur à Orange, j'ai une dame bientôt centenaire. Elle a la tête, les jambes et beaucoup d'humour. Le but c'est de bouger mais aussi qu'on rigole. Quand ils ont le sourire, je sais pourquoi je suis venu. »

Selon les maisons de retraite où il officie, il y a des person-

nes de l'unité Alzheimer, d'autres qui ont besoin d'un déambulateur ou en fauteuil roulant. L'animation est adaptée. Pour André Piatko, il faut savoir doser les interventions, pour se mettre à la portée de chacun. Certains résidents s'amusent entre eux ou à piquer les fesses de l'intervenant, d'autres ont besoin de confiance, de conseils ou d'être un peu titillés.

Le temps tourne. La séance dure une heure environ. André Piatko va voir chacun, lui indique les gestes. Il sort des cerceaux et demande aux résidents de les faire tourner avec la lame. « Vous n'êtes pas du matin, vous... » C'est interactif, l'humour en bandouliè-

re pour encourager : « C'est bon, on va avoir un contrat au Cirque du soleil ! ». Les progrès sont visibles et l'activité escrime fait du bien. C'est l'avis de Carole Le Padellec, animatrice à La Deymarde : « Il y a des personnes très angoissées, la personnalité d'André les apaise. Ils pensent à Zorro ! Ils sont à la fois acteurs et spectateurs, il y a de l'interaction. Cela leur permet de sortir de leurs problèmes. Je vois bien l'évolution ». Ce que confirme André Piatko en fin de séance, s'adressant à ses apprentis escrimeurs : « Je vous félicite. Les mouvements sont plus rapides, cela progresse. Et Bébert était en pleine forme... ».

● Stéphane Blanc



André Piatko intervient à Orange, Bollène, Avignon ou Bagnols-sur-Cèze. Photo Le DL/C.A.



Les femmes sont plus nombreuses. « Elles sont plus courageuses que les hommes ! », selon André Piatko. Photo Le DL/C.A.