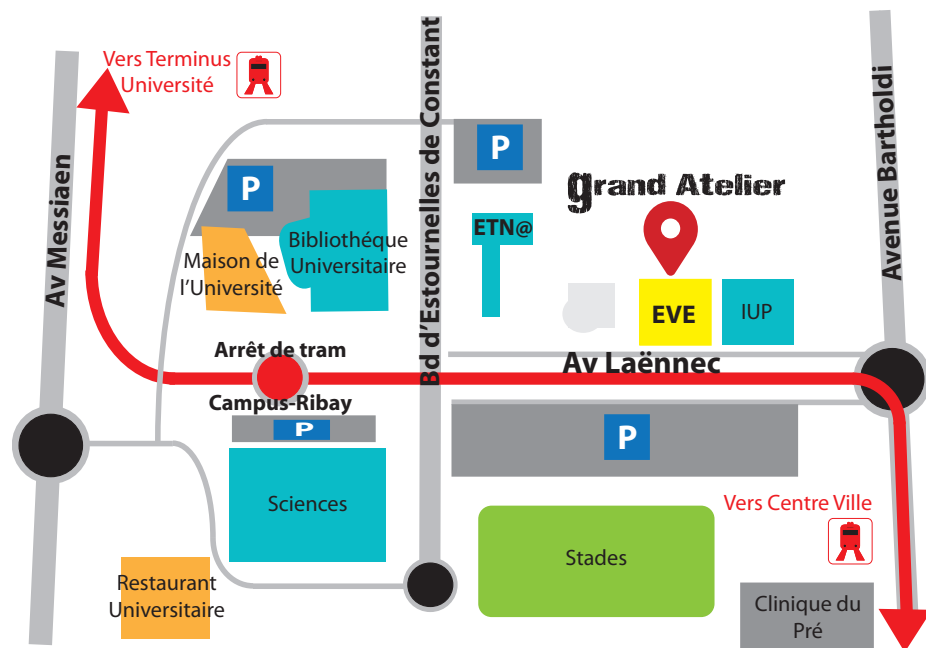




**Université du Maine**  
Grand Atelier  
Avenue René Laennec  
72085 Le Mans

### Accès

- > Gare du Mans : sortie Nord – Centre ville
- > Tramway sur le parvis de la gare
- > Direction : Université – arrêt « Campus Ribay » Ligne directe



© 2016 - Crédits photo : Isack : © Leclercq

LE MANS

27 SEPTEMBRE 2016

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET VIEILLISSEMENT

EXPOSITION > CONFÉRENCES  
TABLE RONDE



## LMA – Longévité, Mobilité, Autonomie

Le programme de recherche LMA regroupe 7 laboratoires ligériens. Il est financé par la Région des Pays de la Loire et soutenu par le GÉrontopôle des Pays de la Loire. Il vise à étudier l'influence sur la mobilité, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées, de l'augmentation de l'espérance de vie des populations observée notamment au niveau européen, national et particulièrement en région ligérienne. Pour cela, il ambitionne de produire de nouvelles connaissances scientifiques mais également de proposer des pistes d'amélioration pratiques de la prise en charge des populations vieillissantes et d'élaboration d'une politique territoriale cohérente.

Le projet LMA se structure en deux axes de recherche :

- Mobilités et Territoires
- Fonctions et Mobilités

Les interactions entre ces axes devraient déboucher sur une 3<sup>ème</sup> thématique : la qualité et le cadre de vie.

## Gérontopôle Autonomie Longévité des Pays de la Loire

Structure associative, le Gérontopôle Autonomie Longévité des Pays de la Loire a pour objet de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées en réunissant les acteurs publics et privés impliqués dans le champ du vieillissement.

Créé en 2010 à l'initiative du Pr Gilles Berrut et avec le soutien affirmé du Conseil régional des Pays de la Loire, le Gérontopôle Autonomie Longévité des Pays de la Loire développe son activité autour de 4 axes complémentaires :

- la mobilisation et l'animation d'un réseau de compétences en faveur de la recherche et de l'innovation médicales, techniques ou sociales concernant la longévité et l'autonomie des personnes âgées
- la prise en compte et l'actualisation dans les programmes de formation et d'information destinés aux étudiants, salariés, citoyens, etc. d'enseignements spécifiques de qualité concernant le vieillissement
- la réalisation d'actions ciblées et de programmes destinés à définir et développer les politiques publiques anticipant et accompagnant le vieillissement de la population
- le partenariat avec des entreprises et leurs réseaux professionnels pour la recherche et la mise au point de produits ou de services répondant aux attentes du marché des seniors, secteur économique en forte croissance

### Conseil scientifique

#### Pr Christophe Cornu

Enseignant-chercheur, Professeur des Universités au laboratoire Motricité, Interactions, Performances de l'université de Nantes (UFR STAPS)  
Coordonnateur du projet LMA

#### Pr Gilles Berrut

Président du Gérontopôle Autonomie Longévité des Pays de la Loire  
Professeur de Gériatrie – Biologie du vieillissement à l'Université de Nantes  
Chef du PHU de gérontologie clinique du CHU de Nantes  
Coordonnateur du projet LMA

#### Thomas Cattagni

Ingénieur  
Coordonnateur du projet LMA

Un des enjeux majeurs du projet LMA est de trouver des solutions pour améliorer l'autonomie des personnes âgées et favoriser la longévité en bonne santé. Une des pistes proposées dans le cadre du projet LMA est d'identifier les altérations neuromusculaires et cognitives conduisant les seniors à perdre leur autonomie, et de développer, à terme, des exercices physiques permettant de les contrecarrer.

La pratique régulière de l'activité physique joue un rôle prépondérant dans le maintien des capacités fonctionnelles, nécessaires à l'autonomie de la personne âgée. En effet, de nombreuses études ont mis en évidence les bénéfices de l'activité physique sur les capacités musculaires des personnes âgées. Il semble même qu'elle soit l'un des meilleurs remèdes pour stimuler le cerveau et ainsi favoriser le maintien de certaines fonctions cognitives. Conséquence directe de la prise de conscience collective de ses effets bénéfiques, la pratique d'activités physiques s'est considérablement développée chez les personnes âgées depuis les années 90. Et cette pratique ne se limite pas à sa fonction thérapeutique dans la mesure où elle devient de plus en plus intensive voire de plus en plus sportive. Pour preuve, le nombre de licenciés sportifs âgés et de compétitions dédiées nationales voire internationales ne cesse d'augmenter, produisant même une certaine élite, dont les performances sont comparées à celles des sportifs jeunes de haut niveau.

## PROGRAMME

**14h00**

**Accueil**

**14h30 à 15h**

**Introduction**

*Les bienfaits du sport  
M. Bourquin, Vice-Président  
de l'Université du Maine  
Pr Abderrahmane Rahmani  
Pr Gilles Berrut*

**15h à 15h20**

**La pratique du sport pour les seniors**

*Dr. Romuald Lepers*

**15h20 à 15h40**

**Activité physique et cognition**

*M. Thibault Deschamps*

**15h40 à 16h30**

**Table ronde**

*Animation Pr Berrut  
Intervenants  
Denise Leclerc (Dijon)  
Romuald Lepers (Dijon)*

**16h30 à 17h30**

**Cocktail**

Nombre de places limitées.  
Merci de bien vouloir nous faire part de votre inscription avant le 9 septembre par mail à l'adresse suivante : [kevin.galery@gerontopole-paysdelaloire.fr](mailto:kevin.galery@gerontopole-paysdelaloire.fr)  
Tél. 09 75 12 11 20