

Revue de presse

30 décembre 2021



Le sport sur ordonnance, pour garder la forme!

SANTÉ

🕒 29/12/2021 À 10H12

🕒 02:01



1/1 Le sport sur ordonnance, pour garder la forme!

Le dispositif Sport santé sur prescription est déployé dans 54 villes du département. Les usagers qui en bénéficient suivent un parcours d'activité physique adapté à leur état de santé

« J'avais peur que ce soit du sport pour pépé et mémé, eh bien pas du tout ! » Mireille Bertrand s'imaginait assise sur une chaise et lever un bras, une jambe... « Les moniteurs nous font faire des exercices de façon ludique » ajoute la retraitée. Mireille a signé pour vingt-quatre semaines d'activité physique auprès du Comité départemental des offices municipaux des sports (CDOMS13) qui pilote ces séances. Mis en place en 2016, le dispositif est gratuit et c'est le médecin traitant qui le prescrit. C'est aussi lui qui estime quel parcours à envisager selon l'état de santé du demandeur et des problèmes rencontrés : obésité, diabète, hypertension, cancer... « Ensuite, nous évaluons leur état physique en leur faisant faire des tests, détaille Jehanne Mangeolle, chargée de mission au sein du CDOMS 13. De là, ils sont orientés vers les APAP, c'est-à-dire les activités physiques adaptées et personnalisées qui sont faites pour les personnes dont les limitations fonctionnelles sont de minimales à modérées, ou vers le SSBE, le Sport santé bien-être. Là, il s'agit de personnes dont la limitation fonctionnelle est de modérée à sérieuse. »

Comme Mireille, ils et elles sont une dizaine à venir chaque mardi, au gymnase René Jauras, à Saint-Mitre les Remparts pour y participer. L'une l'a connu par le CIAS, le Centre intercommunal d'action sociale, une autre par son médecin traitant. Maryse Sauzet, elle en a été informée par la mairie de sa commune. C'est sa troisième année d'activité : *« Ce que ça m'apporte ? La souplesse, l'équilibre, la mémoire aussi. Et puis, ça me permet de garder le contact avec les gens. C'est important. »* Les séances durent deux heures, une multitude d'exercices sont effectués, avec de nombreuses petites pauses qui donnent lieu à du papotage entre copines : *« On commence par un petit échauffement, détaille l'un des éducateurs sportifs, Christophe Savini. Ensuite, on fait des jeux, du renforcement musculaire, des étirements... L'objectif est de travailler la souplesse, l'équilibre, la force dans les membres... Des choses qu'on ne fait pas forcément au quotidien. »* Dans les Bouches-du-Rhône, près de 2000 personnes participent à ces activités physiques adaptées et personnalisées et ce, sur 54 villes. Des créneaux APAP, toujours sur prescription médicale, sont proposés aux enfants et adolescents en situation de surpoids ou souffrant de maladie chronique.

<https://www.cdoms13.fr/>