



**BOUSBACH**

# Maladies chroniques : le bien-être par le sport

**Rachel Araujo, animatrice sportive depuis 30 ans, vient d'être labellisée pour donner des cours à des adultes souffrant de maladies de longue durée ou d'obésité. La Bousbachoise recherche un local pour lancer cette activité.**

**V**ous êtes animatrice sportive depuis trente ans. Parlez-nous de votre parcours.

**Rachel Araujo :** « J'ai commencé à l'âge de 15 ans, lorsque j'étais au lycée, avec l'USF gym et danse. J'ai enseigné dans différents clubs du Bassin houiller essentiellement en danse, puis en fitness. En 2001, j'ai créé l'association Corps et Graphies à Oeting, avec mon père Albert décédé il y a un an et demi. »

**En quoi consiste cet agrément que vous venez de recevoir ?**

« Depuis 2015, je suis formatrice régionale pour la fédération Sport pour tous. Je me déplace dans le Grand-Est pour des perfectionnements essentiellement en fitness et pour la formation d'animateurs sportifs. En parallèle, j'ai collaboré avec le Cross de Lorraine, qui m'a proposé d'assurer des cours de sport pour les personnes souffrant de pathologies importantes. J'ai suivi une formation et j'ai donné des cours à Sarreguemines, en partenariat avec les hôpitaux de Nancy, pour des personnes diabétiques, ayant des douleurs articulaires ou des cancéreux. J'ai travaillé un an et demi pour obtenir cette labellisation, afin d'être animateurs sportif agréé. »

**Comment fonctionnent ces cours ?**

« Après le suivi médical, les malades font de la rééducation puis peu-



**Rachel Araujo, qui a créé l'association Corps et Graphies à Oeting en 2001, est animatrice sportive agréée. Elle assure des cours de sport adaptés à des pathologies comme le cancer du sein, l'obésité...** Photo Raphaël PORTÉ

vent être pris en charge par un animateur sportif agréé. Ces séances se font donc en lien avec l'équipe médicale, et sont adaptées à chaque pathologie. Il s'agit en général de groupe d'une dizaine de personnes maximum. Souvent, elles ont perdu l'estime de soi. Mon but est de leur redonner goût à la vie, de leur montrer que malgré la maladie on peut continuer à vivre.

Ces cours ont été une révélation pour moi ! On s'apporte beaucoup mutuellement. Certains reviennent de loin »

**Où allez-vous les dispenser ?**

« J'aimerais travailler avec les médecins locaux, les kinésithérapeutes pour faire des séances à leur cabinet ou dans une salle mise à disposition par une commune.

Le dispositif Prescri'mouv, avec lequel je travaille, et moi-même sommes en discussion actuellement avec la CPAM, pour que ces séances

soient prises en charge, en grande partie, comme c'est déjà le cas à Metz ou Thionville.

Mon objectif à terme est de développer cette activité, car la demande est forte, et pourquoi pas former d'autres animateurs. »

**Propos recueillis par  
Vanessa PERCIBALLI**

## Pratique

Les professionnels (médecins, kinésithérapeutes ) et communes qui souhaitent accueillir ces séances de sport peuvent contacter Rachel Araujo au 06 72 10 57 49.