



ON SE BOUGE!

Le sport adapté, DU SUR-MESURE!

Bouger améliore la santé et le moral de tous, y compris des personnes âgées, diabétiques, en surpoids, malades d'Alzheimer... À condition de sécuriser sa pratique avec un éducateur formé à l'Activité physique adaptée (APA). Ça tombe bien... il y en a de plus en plus! PAR CLAUDIE VERNER

C'EST QUOI?

Des cours de gymnastique, de yoga, de Pilates, de judo, d'aquagym... de tout ce que l'on veut, en fait, mais qui sont supervisés par des animateurs diplômés en Activité physique adaptée. À la différence d'un cours de sport classique, ici **l'animateur connaît le profil santé de tous les participants et personnalise ses conseils**. Pour cela, chaque personne bénéficie d'un entretien particulier lors de son inscription, au cours duquel elle communique les éléments

principaux de son histoire médicale. L'éducateur spécialisé en Activité physique adaptée lui fait aussi réaliser des petits tests d'aptitude physique, d'une dizaine de minutes. *"On se limite à des éléments simples, sans entrer dans les détails médicaux, précise Julien Grignon, mais c'est suffisant pour mieux accueillir la personne et adapter la pratique à son état de santé et de forme."* Cela permet de tenir compte des douleurs, de la fatigue ou des effets secondaires des traitements qu'elle reçoit.



POURQUOI ON PARLE TANT DE SPORT SANTÉ?

La loi "sport sur ordonnance" de mars 2017 permet aujourd'hui au médecin de prescrire une Activité physique adaptée. Mais cette prescription n'étant pas accompagnée d'un remboursement des frais engagés, seuls une dizaine de milliers d'actes auraient été délivrés en deux ans. *"En revanche, on assiste plus certainement à une évolution de*

notre perception du sport, poursuit notre expert, Julien Grignon. Dans les années 1990-début 2000, il était synonyme de compétition et de culte du corps. Mais depuis les années 2000, on est plus dans une pratique de mieux-être. On fait du sport pour se sentir mieux, pour ressentir du plaisir et donc, on n'hésite pas à adapter sa pratique à ses capacités."





1 FRANÇAIS SUR 4 DÉMARRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE SUITE À LA RECOMMANDATION DE SON MÉDECIN.

Source : Baromètre sport-santé
FFEPGV novembre 2019.

À QUELLE AMBIANCE S'ATTENDRE ?

Assurés par des animateurs diplômés en Activité physique adaptée, les cours accueillent tous les profils, et pas seulement des malades. La mixité est de mise donc, même si, globalement, les "élèves" sont de la même génération et sont dans le même état d'esprit. Simple et décontracté. Pas de risque ici de se retrouver à côté d'une pin-up souple comme une liane ou d'un Apollon bodybuildé, qui nous donneraient des complexes. L'ambiance est avant tout à la concentration et à l'encouragement. "Les nouveaux pratiquants ont

souvent une certaine appréhension, ils mettent parfois du temps à venir, commente Julien Grignon. Mais une fois qu'ils ont osé faire le premier pas, je vous promets qu'ils ne le regrettent pas! *Ce qu'ils disent tous c'est qu'ils se sentent bien moins fatigués et qu'en plus, ils ont rencontré des gens très sympas dans les cours!*" L'objectif est que l'on ait du plaisir à venir car c'est le moteur n° 1 de la motivation... "C'est ce plaisir qui est le garant d'une pratique pérenne et donc de bénéfices santé prolongés" est persuadé notre expert.

C'EST POUR QUI ?

L'Activité physique adaptée s'adresse aux quelque 20 millions de personnes qui souffrent de maladies chroniques en France (Source: CESE, juin 2019) : hypertension, diabète, insuffisance rénale, asthme, BPCO, insuffisance cardiaque, AVC, Alzheimer, Parkinson, obésité... Alors qu'auparavant on conseillait à ces malades le repos, une étude menée par l'Inserm sur les bénéfices de l'Activité physique adaptée sur ces pathologies (publiée en février 2019) a démontré qu'elle avait des effets positifs sur l'évolution de la maladie. Et ces

effets étaient d'autant plus importants que l'activité physique était introduite rapidement après le diagnostic. Ainsi, un diabétique de type 2 voit son risque de complication cardiovasculaire diminuer et son équilibre glycémique s'améliorer lorsqu'il pratique régulièrement une activité physique. La personne obèse perd de la masse grasse viscérale et stabilise son poids. Les asthmatiques augmentent leur capacité respiratoire et leur endurance, et leur qualité de vie s'améliore. Les personnes arthrosiques ont moins de douleurs et augmentent leur mobilité.

Comment s'y mettre !

● La Fédération Sport pour tous

Elle regroupe 2 800 associations sportives en France. 180 000 personnes de 52 ans d'âge moyen font du sport chaque semaine grâce à elle, dont la moitié présentant une pathologie chronique. Ces associations sont accompagnées par 5 000 animateurs diplômés en APA et proposent un programme dédié aux diabétiques (DiabetAction@). Compter 150 €/an de cotisation. Contacts : sportpour-tous.org ou 0141675070.

● Les Maisons Sport-Santé

Goove vient d'ouvrir à Angers. On y pratique des activités physiques adaptées mais on profite aussi de cours de diététique! D'autres Maisons Sport-Santé Goove sont attendues en 2020. Contacts : goove.fr ou 0241323651.

● Les Mutuelles

- La MGEN propose à ses adhérents de s'initier à l'activité physique adaptée grâce à un partenariat avec la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire. Des conférences et des séances découverte leur seront proposées, jusqu'au 31 août 2020. Contacter sa délégation régionale.
- Santéclair offre à ses adhérents 5% de remise sur les cours d'activité physique adaptée proposés par les coachs à domicile réunis sur l'application TrainMe (trainme.co ou sur smartphone).

NOTRE EXPERT JULIEN GRIGNON, responsable
Sport-Santé-Bien-être à la Fédération française Sport pour tous