

dossier

Le bien-être sur ordonnance

LOISIRS ■ Une Maison sport santé labellisée par le ministère des Sports et celui de la Santé en Eure-et-Loir

Quand la santé passe par le sport

Elles sont cent trente-huit en France dont une en Eure-et-Loir. La Maison sport santé, portée par le Cdos28, labellisée cette semaine par ses deux ministères de tutelle, s'ouvre à ceux souhaitant pratiquer une activité physique à des fins de santé et de bien-être.

Laurence Gélineau

laurence.gelineau@centrefrance.com

« La maladie m'a amenée vers le sport et, aujourd'hui, je ne peux plus m'en passer. » Sylvie, 55 ans, atteinte d'un cancer du sein, retrouve son groupe de gym adaptée deux fois par semaine, à Luisant. Elle qui n'avait jamais pratiqué d'activité sportive se remonte « le physique et le moral ».

Ce moral est l'un des dénominateurs communs à l'ensemble des pratiquants - quelque trois cents en Eure-et-Loir - de ces activités physiques adaptées menées conjointement par le Comité départemental olympique et sportif (Cdos) et l'Association pour le développe-



GRUPE. La gym adaptée est assez prisée des pratiquants comme, ici, à Luisant. PHOTO : QUENTIN REIX

UN CHIFFRE

30

séances hebdomadaires sont proposées en Eure-et-Loir telles que tennis forme, gym après cancer, escrime adaptée, marche nordique... Contact : Maison sport santé, 2, rue de Saint-Georges-sur-Eure, Lucé. Tél. 02.37.90.84.97.

ment de la médecine et du sport (ADMS) en Eure-et-Loir.

Que ce soit pour Xavier, 64 ans, atteint de leucémie, Maryse, 63 ans, souffrant d'un lymphome, ou Chantal, 62 ans, en rémission d'un cancer du sein, la pratique d'une activité est « une aide psychologique et nous permet de rencontrer du monde, de sortir de chez nous et de ne pas tourner en rond ».

Et les exercices dispensés par leur éducatrice, Claudine Vielmon, qui a découvert les activités adaptées alors qu'elle était elle-même en traitement

contre un cancer, « leur permettent de reprendre possession de leur corps et d'acquérir de l'autonomie afin de se prendre en charge ».

« Reprendre possession de leur corps »

Ancrer la pratique d'une activité physique et sportive dans notre quotidien passe, parfois, par les conseils de professionnels. Et la mise en relation de ces

professionnels et des particuliers souhaitant s'y mettre - ou s'y remettre - est la raison première des Maisons sport santé.

Ces établissements accueillent et orientent les volontaires, quels que soient leur âge et leur fragilité. Là, ils trouvent des professionnels de santé et du sport en capacité de leur délivrer une activité physique sur mesure et un suivi personnalisé tenant compte de leur âge, de leur état de santé et de leur niveau de pratique.

Dans cette perspective, le Cdos28, qui s'est doté,

depuis 2015, d'un chargé de mission spécialisée, Yon Bergeron, se fédère avec l'Association pour le développement de la médecine et du sport (ADMS) pour devenir la Maison sport santé soutenue par l'Agence régionale de santé (ARS) et la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations (DDSCPP).

En Eure-et-Loir, ce label couronne donc une pratique déjà existante mais qui, via cette reconnaissance, va pouvoir monter en puissance et offrir une pratique élargie. ■

ILS EN PARLENT

Michel Guillemette, président du Cdos28. « Ce label valide les actions que nous conduisons depuis cinq ans en Eure-et-Loir. Il nous identifie comme un des acteurs majeurs pour développer les pratiques sportives pour tous et nous permet d'envisager une politique pérenne et positive avec tous les acteurs concernés : médecins, collectivités territoriales, associations et futurs pratiquants. La pratique physique et sportive comme vecteur de santé est un challenge à réussir auprès des Eureéliens et la Maison sport santé va prendre tout son sens. »

Monique Juste, présidente de l'ADMS28. « Cette Maison sport santé nous permettra d'aider les associations et les éducateurs dans le cadre des activités adaptées et d'ouvrir plus de créneaux spécifiques. C'est un gros challenge, mais on va tout faire pour que cela fonctionne. »

Denis Gelez, délégué départemental de l'Agence régionale de santé. « Cette Maison sport santé est fondamentale parce qu'elle est le point de rencontre entre le monde du sport et celui de la santé en mixant les objectifs de l'un et de l'autre. Ce qui nous importe n'est pas la performance, mais le fait d'avoir une activité physique régulière. »

À SAVOIR

FRANCE. Dans le cadre de l'appel à projets 2019, 288 candidatures ont été reçues et 138 structures ont été retenues.

VARIÉTÉ. Les Maisons sport santé peuvent être des plateformes internet ou des dispositifs numériques, des structures portées par des collectivités ; des structures itinérantes ; des centres hospitaliers, réseaux de santé ; des établissements publics ; des sociétés, salles de sports privées ; des associations sportives.

Roxana Maracineanu : « Le sport est un excellent médicament »

INTERVIEW

Laurence Gélineau

Première championne du monde de l'histoire de la natation française, en 1998 sur 200 m dos, championne d'Europe en 1999 et vice-championne olympique en 2000 sur la même distance, Roxana Maracineanu a été nommée, le 4 septembre 2018, ministre des Sports.

■ **De quelle volonté sont nées les Maisons sport santé ?** C'est l'engagement du président de la République d'en avoir cinq cents durant le quinquennat. Nous sommes dans une refonte plus générale du système de santé et c'est dans cette dynamique que nous voulons nous insérer à travers un travail collaboratif avec la ministre de la Santé. Dans ma philosophie, le sport, qu'on l'appelle sport ou activité physique adaptée, c'est la même chose. Nous som-

mes dans une notion de progression individuelle, que l'on soit champion de performance ou champion du quotidien par rapport à une maladie, un handicap ou un obstacle physique. Il y a toujours cette notion de progression à partir du moment où l'on s'engage dans un processus d'entraînement avec une certaine régularité. On peut gagner une seconde quand on est champion du monde ou dépasser un passant dans la rue quand on a du mal à marcher. Il y a un continuum entre l'activité physique adaptée, l'activité physique tout court et le sport de haut niveau. Cette stratégie sport santé va se prolonger au niveau de l'éducation nationale et des entreprises. On vise aussi les quartiers prioritaires et le monde rural : plus de sport dans nos associations, dans la ville, dans le monde du travail et, sur-



CHAMPIONNE. Roxana Maracineanu : « Cette magie de la performance sociale du sport dépasse la performance chronométrique. » PHOTO : CHRISTELLE BESSYRE

tout, plus d'activité physique adaptée pour les aînés afin qu'ils gagnent en autonomie. Nous avons des professionnels formés que l'on doit mettre en contact avec ces personnes en demande. Toute mon action au ministère des Sports est concentrée sur le fait de faire changer la place du sport dans la société parce que ça doit être une solution pour tous les publics, sur tous les territoires, à tous les instants de la vie.

« Mettre toutes les énergies au profit d'un même objectif »

■ **Que va apporter cette labellisation ?** Une reconnaissance des acteurs de terrain et une médiatisation de ce système. L'idée

est de mettre toutes les énergies au profit d'un même objectif, ce qui est fait dans une Maison sport santé où l'on rassemble les professionnels du monde de la santé et ceux du monde du sport qui vont travailler main dans la main. C'est comme un sas entre la sédentarité et une activité régulière. On travaille sur la relation à l'autre, sur nos propres capacités, sur le fait que l'on doit passer d'une peur liée à la maladie à un vrai plaisir lié au sport. On va glisser vers le plaisir de faire du sport et on va constater les bienfaits de l'activité physique, de notre engagement sur notre corps.

■ **Pas de notion de compétition ?** Ce qu'on voit de la performance c'est simplement le résultat. Je parle en tant que sportive : ce qui nous fait progresser c'est le groupe, la dynamique du club, l'investissement de l'entraîneur...

Cette magie de la performance sociale du sport dépasse la performance chronométrique, le sport dépasse alors ses frontières.

■ **Quelle aide financière accompagne cette labellisation ?** Le ministère a débouqué 500.000 €. Comme on croit à l'intelligence collective, nous accompagnons ces projets de Maisons sport santé. Nous sommes dans une gouvernance partagée du sport entre les collectivités, le mouvement sportif, l'État et les entreprises.

■ **Les médecins jouent-ils assez le jeu du sport sur ordonnance ?** Nous avons un gros travail à faire sur la sensibilisation et l'information des médecins. On compte beaucoup sur la parole publique et sur les professionnels de santé. Notre job est de dire "le sport est un excellent médicament". ■