

BILAN DE L'ATELIER « SPORT-SANTE »

L'activité physique pratiquée de manière régulière a été reconnue comme thérapie non médicamenteuse. Depuis peu, les dispositifs « Sport-santé » se multiplient en France. L'atelier « Sport-santé » animé lors des 50 ans du CDOS de la Savoie a permis d'expliquer les rôles des acteurs au sein de tels dispositifs et notamment celui de la Savoie, Bouger Sur Prescription (BSP).

En introduction, Sarah RAMBAUD a présenté le programme Bouger Sur Prescription via un clip vidéo puis a rappelé le contexte dans lequel ce dispositif a vu le jour (plan régional sport santé bien-être en 2012).

Le docteur Pierre D'ARANDA, médecin référent et à l'origine de BSP a, quant à lui, évoqué les impacts positifs d'une pratique d'activité physique régulière sur la santé : diminution des risques de survenue de diabète de type 2, de cancer (sein, prostate ...), de maladies cardiovasculaires ... Il précise le rôle important que jouent les professionnels de santé dans l'orientation, la prescription d'activité physique pour les personnes inactives avec ou sans pathologie. Cette orientation ne peut se faire que si d'autres acteurs, tels que des éducateurs en Activités Physiques Adaptées interviennent au sein du programme.

En effet, Salvatore AMORELLA, éducateur APA du dispositif, accompagne les personnes de manière individualisée. Il explique son rôle : déterminer les besoins et les motivations des personnes, mettre en place des séances « passerelles » (reprise d'activité physique en douceur) et orienter vers une pratique d'activité physique adaptée et sécurisée.

Par conséquent, des acteurs de l'offre sportive sont impliqués au sein du programme. Antoine GARIERI, professeur de karaté, au Karaté club de Saint Alban Leysse , propose des séances de karaté adapté, pour un public spécifique, en l'occurrence des séniors avec ou sans pathologie. Pour répondre aux besoins des personnes, il a dû adapter sa pratique et ses séances, les rendre ludiques, travailler sur le renforcement musculaire et imaginer des situations de karaté transférables dans les gestes du quotidien.

Pour conclure, les présentations de chaque intervenant ont montré qu'un travail en réseau et que l'implication de chaque acteur étaient essentiels pour répondre à l'objectif du programme : favoriser la pratique d'activité physique de manière régulière pour un public inactif (sédentaire) sans pathologie et un public à besoins spécifiques.