

Devenir actrice de sa santé

L'exemple des ateliers « Le corps en mouvement »

Si les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à démontrer, pratiquer ne va pas de soi et nombreux sont les freins qui peuvent empêcher la mise en place d'activités physiques pour des publics peu ou pas sportifs. L'expérience « Le corps en mouvement » propose un parcours d'ateliers d'éducation à la santé par l'activité physique pour renouer avec son corps et reprendre confiance en soi. Justine Meudre, responsable de la Plateforme Sport Santé de l'Ain à l'initiative du projet, nous explique en quoi consistent ces ateliers et les bénéfices qu'en retirent les participant.e.s.

Q Comment sont nés ces ateliers et à qui s'adressent-ils ?

Au sein de l'association, nous avons fait le constat que tout le monde n'a pas la même motivation et surtout les mêmes connaissances et représentations concernant les bienfaits d'une activité physique. Pour certain.e.s, une étape préalable à la reprise d'une activité physique semblait nécessaire afin de les rendre acteur.rice.s de leur corps et de leur santé. Nous avons donc travaillé avec Roxane Le Pallac, enseignante en activité physique adaptée, et Aurélie Houbre, diététicienne et chargée de projet en promotion de la santé, sur la mise en place d'ateliers participatifs afin de lever les freins à la pratique d'une activité physique et favoriser la mise en place de nouvelles habitudes de vie favorables à la santé.

Ces ateliers s'adressent aux habitant.e.s des quartiers prioritaires de Bourg-en-Bresse. Ils sont gratuits et chaque groupe est limité à 15 personnes. Au vu des 3 premières sessions, on constate une très forte participation des femmes (+ de 80%).

Q Quels sont leurs objectifs et comment sont-ils financés ?

Ces ateliers ont pour objectif de promouvoir la pratique d'activités physiques et d'inculquer des changements de comportement favorables à la santé des participant.e.s. Il s'agit d'apprendre à écouter son corps au travers de sensations corporelles et de ses émotions pour mieux adapter les activités physiques à ses besoins ; d'apporter des connaissances et les compétences nécessaires

au public cible au travers d'interventions thématiques sur les bienfaits de la pratique ; d'identifier et lever les freins à la pratique d'activités physiques ; enfin de faire prendre conscience à chacun de l'influence qu'il peut avoir sur sa propre santé.

Ces ateliers sont aujourd'hui financés par le fonds partenarial du contrat de ville.

Q Comment se déroule une session ?

Chaque session est composée de 5 ateliers qui s'étalent sur 5 semaines. Le 1^{er} atelier, consacré aux représentations et au ressenti de son corps, s'attache à créer un sentiment de confiance et de dynamique de groupe ; le 2^e, dédié à l'écoute de son corps, permet d'apprendre à repérer les zones de son corps qui sont douloureuses et les mouvements qui peuvent les soulager ; le 3^e atelier propose d'introduire une activité physique (marcher pour aller faire les courses, monter les escaliers...) dans son quotidien ; le 4^e atelier est axé sur la mise en place d'un planning d'activité(s) physique(s) et des recommandations ; enfin le 5^e atelier aide à trouver des solutions pour lever les freins à la mise en mouvement. Tous les ateliers s'accompagnent de conseils pour lutter contre la sédentarité et d'exercices faciles à reproduire et à instaurer dans sa routine quotidienne.

Q Quels sont les retours sur les ateliers ?

Ce qui revient souvent est que les ateliers redonnent le goût de pratiquer une activité physique. Les participant.e.s reprennent confiance en eux et se sentent moins seuls avec leurs problèmes médicaux. Ils prennent conscience qu'ils peuvent améliorer leur condition physique et devenir acteur.rice.s de leur santé... L'idée est qu'ils/elles poursuivent leur parcours en s'inscrivant dans des activités proposées par la Plateforme Sport Santé. ●

Propos recueillis par Nathalie Robin

Témoignages de participantes

“ On se trimballe des préjugés. Le travail de groupe, ça élargit la compréhension des choses, le choix d'activités physiques que l'on peut faire.

“ J'apprécie la pédagogie pratiquée dans ces ateliers et puis les jeux. Ça réconcilie avec l'activité physique.