

Le sport santé : une voie vers la réinsertion sociale

L'espoir renaît-il par le sport ? En plein essor, une plate-forme bressane redonne le sourire aux individus esseulés par le biais d'activités physiques. Sa vocation ? Bannir les doutes et les peurs.

« J'étais enfermée dans un univers médical. » Dans la voix de Clara, se mêlent douleur et optimisme. Il y a peu, cette Haut-bugeiste découvrait l'existence d'une structure s'adressant aux personnes isolées, proposant l'activité physique comme une porte vers la réinsertion sociale. « Lorsque je suis tombé malade, il y a deux ans, les médecins préconisaient un retour au sport. Je devais reprendre du muscle, en douceur, pour supporter mes traitements, témoigne l'Oyonnaxienne. Le rythme de la plate-forme Sport santé s'adapte à chacun. Elle m'a redonné goût à l'activité physique. Là-bas, pas de jugement. Nous sommes en petit comité, c'est important pour l'estime de soi. » Et grâce à l'aquagym, elle a retrouvé le sourire. Tisser un lien autour de l'exercice physique, c'est ce à quoi aspire cette structure, réunissant seniors, chômeurs ou victimes d'ennuis de santé dans un même lieu, avec, en toile de fond, la volonté d'aller de l'avant. Le système, en pleine expansion, a été initié dans l'Ain au niveau régional. Désormais, ses voisins départementaux s'en inspirent. En partena-



■ Une plate-forme Sport santé a vu le jour il y a trois ans dans l'Ain.

Photo d'illustration Ludovic LAUDE

riat avec des organismes, tels que des structures sportives, des associations ou des hôpitaux, la plate-forme se déploie sur le territoire.

« Vers une pratique autonome »

Portée par l'association Ain profession sport et culture, la plate-forme, née il y a trois ans, attire un large public avec 900 inscrits aujourd'hui, pour 250 à ses débuts. Ce qui séduit ? « Le lien tissé entre chacun.

“ Les bénéficiaires construisent une relation autour de l'activité physique. ”

Étienne, éducateur en activité physique adaptée

Les bénéficiaires s'échangent leurs numéros et construisent une relation autour de l'activité physique », explique Étienne, éducateur en activité physique adaptée à l'hôpital de Fleyriat, à Bourg-en-Bresse.

Transition entre pratiquants et éducateur-sportif, la plate-forme veille aux bonnes relations entre les deux parties. L'idée est « d'accompagner le bénéficiaire vers une pratique autonome », explique Hugo Cera, conseiller technique à la plate-forme Sport santé. Financée, majoritairement, par l'ARS (Agence régionale de santé) et le DDSC (Direction départementale de la cohésion sociale), la plate-forme espère se pérenniser et poursuivre son ascension.

Vincent MOIRE

vincent.moire@leprogres.fr

« La plate-forme s'adresse à toutes les personnes se sentant exclues socialement »

Hugo Cera, conseiller technique à la plate-forme Sport santé

Comment s'est créée la plate-forme ?

« À l'origine, c'est un projet en lien avec les études universitaires de notre coordinatrice, Madelaine Roediger, qu'elle a pu présenter, il y a plusieurs années, à la Direction départementale de la cohésion sociale. Le projet s'est inscrit dans une dynamique régionale. La plate-forme avait besoin d'une association support – Ain profession sport – pour pouvoir exister. »

Quelle est l'idée générale de cette plate-forme ?

« Par rapport à Ain profession sport, c'est un bras de l'association. L'idée générale de cette spécialité est d'accompagner les gens vers une reprise d'activité physique. »

À qui s'adresse-t-elle ?

« Cela peut être à destination de per-



■ Photo Vincent MOIRE

sonnes porteuses d'une pathologie chronique, d'un handicap moteur ou psychique, de problèmes d'addictions, comme l'alcool ou la drogue. Cela s'adresse aussi aux seniors ou à des personnes qui touchent le RSA (revenu de solidarité active). En fait, à toutes les personnes se sentant exclues socialement. Notre objectif est de dresser un programme en lien, avec les attentes des bénéficiaires et avec leur profil. »

EN CHIFFRES

La plate-forme compte :

> 40 : le nombre d'ateliers passerelles (pour les plus inactifs) implantés dans l'Ain.

> 40 : le nombre de séances sport santé (pour la remise en activité progressive) dans le département.

> 2 : le nombre d'ateliers découverte pour les bénéficiaires du RSA.