

Nouveau : du sport-santé avec le SHBC

Publié le 29.03.2021

Ils y pensaient depuis longtemps. Les séances de sport-santé sont désormais une réalité bien tangible grâce à la détermination des responsables de la section basket fauteuil du SHBC.

14h, jeudi après-midi, dans la salle d'escrime de l'espace sportif du Vigneau. Après un échauffement musculaire, articulaire et cardio, la séance d'entraînement peut entrer dans le vif du sujet. Julie Marchand diplômée d'un master STAPS activité physique adaptée (APA) explique les exercices aux trois participantes : "**Béatrice : tu montes et descends ces deux poids 15 fois de suite, Nathalie tu étires cet élastique 10 fois, Jocelyne tu montes et descends sur le marchepied 15 fois**". Ces trois personnes font partie des premiers inscrits à cette nouvelle offre imaginée par Rémi Turpin et Jacques Babin, co-responsables de la section basket fauteuil, et Julie Marchand.

Des exercices adaptés à chacun

Après un échange préalable avec chaque participant, l'enseignante adapte son intervention en tenant compte de ses particularités médicales et physiques. **Au programme de la séance d'une heure : du renforcement musculaire, de la gymnastique douce, des activités multisports ou encore du cardio training.** Deux séances d'essai gratuites sont proposées.

S'adressant à des personnes majeures atteintes de diverses pathologies (maladies métaboliques (diabète), cancers, maladies neurologiques, maladies rhumatismales et ostéo-articulaires, obésité, maladies cardio-vasculaires), cette offre s'inscrit dans une nouvelle vision de l'activité physique : celle d'utiliser l'exercice physique adapté comme outil thérapeutique au service de la santé physique et psychique des participants.

Pérenniser l'offre

Menée à titre expérimental jusqu'en juin, et soutenue par [l'Agence régionale de santé](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/plan-regional-sport-sante-bien-etre-0) (<https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/plan-regional-sport-sante-bien-etre-0>) et la Ville, cette démarche devrait être pérennisée en septembre comme le souhaitent ses concepteurs. Le club espère ainsi recruter un professionnel du sport adapté.

"D'après une étude de [l'Organisation mondiale de la santé \(OMS\)](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity) (<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>), le Sport Santé permettrait à la Sécurité sociale de réaliser 30% d'économies" explique Julie Marchand. Ce à quoi Rémi Turpin ajoute "**Plus les personnes se renforcent physiquement grâce au sport adapté, moins elles iront voir leur médecin, et moins les dépenses de santé seront importantes**". Pour le responsable de la [section basket fauteuil au SHBC](http://www.saintherblainbc.fr/section-basket-fauteuil/presentation.html) (<https://www.saintherblainbc.fr/section-basket-fauteuil/presentation.html>), également président de [l'APAJH 44](http://www.apajh44.org/fr/) (<https://www.apajh44.org/fr/>), "ce type d'activité est important pour recréer du lien social et lutter contre la douleur physique et mentale".

Si les gymnases sont actuellement fermés pour cause de crise sanitaire, ce type d'activité reste possible sur ordonnance médicale. Actuellement, 3 créneaux horaires sont ouverts : lundi de 10h à 11h, mardi de 16h à 17h et mercredi de 15h à 16h.

Elles font du sport adapté pour retrouver la forme

Béatrice : "Une approche globale qui me plaît"



Victime d'un infarctus il y a 3 ans, la jeune femme est membre de l'association MC 44 (malades cardiaques 44). C'est là qu'elle a été informée de la création de la section "sport santé" au SHBC. "L'approche qui est proposée ici me convient bien. Je ne suis pas très sportive et je cherche à pratiquer plusieurs activités par semaine pour prendre soin de mon cœur". La jeune femme apprécie ces séances adaptées à son histoire. "J'ai des problèmes d'équilibre, de mobilité et de concentration. Julie prend ça en compte et me propose des exercices de mémoire par exemple". Pour Béatrice, ces séances tombent à pic : "Je ne vois pas grand monde dans la semaine vu que je suis en télétravail et que je ne sors pas pour me protéger du virus. Donc c'est super de voir du monde".

Jocelyne : "ça permet de récupérer du souffle et de faire bouger mes articulations"

Jocelyne 66 ans, avait hâte de reprendre une activité physique après une longue période d'arrêt. Quand elle a su qu'avec une ordonnance médicale, ce serait possible, elle a couru s'y inscrire. Atteinte de problèmes cardiaques et de surpoids, elle explique qu'elle a besoin de pratiquer une activité physique pour maintenir sa santé. "ça permet de récupérer du souffle et de faire bouger mes muscles et mes articulations. Après quelques douleurs musculaires, ça passe et on se renforce".

Nathalie : "Ne pas perdre l'autonomie qu'il me reste"



Membre de la section handi-sport tennis de table de Saint-Herblain fermée actuellement, Nathalie a rejoint la section "sport santé" du SHBC dans le but de renforcer ses muscles. Pour elle, c'était important de reprendre une activité physique afin d'enrayer "les douleurs et l'affaiblissement musculaires et ne pas alourdir mon handicap. Mon objectif est de ne pas perdre l'autonomie qu'il me reste". Aujourd'hui, Nathalie espère reprendre le tennis de table en handisport. Elle envisage même une activité plus physique au sein d'une équipe de sport, "si j'ai plus de force".

Plus d'infos et inscriptions : 07 60 16 57 04

juliemarchand.basketfauteuil@saintherblainbc.fr (
<mailto:Juliemarchand.basketfauteuil@saintherblain.fr>)

Dans l'actualité

[Octobre rose : s'informer sur le cancer du sein \(](#)

[/Actualites/Solidarites/Octobre-rose-s-informer-sur-le-cancer-du-sein\)](#)

[Le masque devient obligatoire à Saint-Herblain \(](#)

[/Actualites/Institution/Le-masque-devient-obligatoire-a-Saint-Herblain\)](#)

[Débat : Le sucre, ce délicieux poison \(](#)

[/Actualites/Dialogue-citoyen/Debat-Le-sucre-ce-delicieux-poison\)](#)

[Vaccination COVID-19 : ouverture d'un centre au Vigneau \(](#)

[/Actualites/Solidarites/Vaccination-COVID-19-ouverture-d-un-centre-au-Vigneau\)](#)