

REFLETS

BY ASPTT

RÉGIONS
PROVENCE-ALPES - CÔTE D'AZUR / CORSE

L'ASPTT Hyères s'active pour le sport sur ordonnance



Le sport sur ordonnance, bénéficiant du label fédéral J'MACTIV Santé, a été créé à l'ASPTT Hyères il y a 3 ans à l'initiative de la responsable de section gymnastique d'entretien Raymonde Suc. En effet le club propose à des personnes ayant arrêté toute pratique sportive depuis quelques temps ou après des problèmes de santé tels que insuffisances respiratoires, cancer, obésité, diabète, cardiopathies, ... de reprendre une activité physique.

Les adhérents ont la possibilité de réapprendre

le sport en douceur grâce à une adaptation individualisée des objectifs car comme le précise l'éducatrice spécialisée, Friedel Fabre, en charge du programme « ... Chacun a ses propres motivations et son propre niveau et le but est de s'adapter à chacun... »

Au travers d'un programme ludique et varié chaque participant travaille sa fonction cardio-respiratoire et renforce sa masse musculaire avec la musculation douce ou un circuit training. Le travail évolue en intensité et en



CAP SPORT SANTÉ 83... Le sport sur ordonnance est effectif à l'ASPTT Hyères.

complexité afin que tous améliorent leur niveau tout au long de l'année et apprennent ainsi à mieux se connaître dans l'effort.

Un bilan personnel est mis en place au début et à la fin du programme afin, pour chacun, de faire apparaître les progrès réalisés et visualiser les objectifs atteints.

« ... Ce que l'on souhaite précise Friedel, ... c'est que l'activité physique s'intègre dans la vie avec douceur, bienveillance et plaisir même si parfois des moments difficiles obligent les pratiquants à sortir de leur zone de confort ».

Grâce au label de la Fédération, le club a signé en septembre 2019 une convention avec le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var (CDOS). En adhérant à « CAP Sport Santé 83 » l'ASPTT Hyères rejoint le dispositif « Sport sur Ordonnance ». Désormais dans le bassin Hyérois un médecin traitant peut aiguiller son patient vers le CDOS qui effectue un bilan de forme et oriente ensuite la personne vers l'ASPTT. Une démarche qui remporte un franc succès avec, à ce jour, 23 adhérents en reprise d'activité. ■