

- Réservé aux

Abonnés

Dans le Douaisis, la pratique du sport santé, c'est possible mais sous conditions

Alors que la réouverture des salles de sport est toujours incertaine, les personnes atteintes de pathologies longue durée ont besoin de pratiquer une activité physique régulière pour que leur santé ne s'aggrave pas. Dans le Douaisis, certaines structures peuvent accueillir ces publics, sur ordonnance médicale.

Andy Gomichon

| Publié le 17/04/2021



Plusieurs fois par semaine, Margot peut dispenser des séances de sport-santé grâce à son diplôme.

Fermées depuis six mois et grandes oubliées des décisions de l'État, les salles de sport, privées et publiques, ne peuvent toujours pas accueillir de monde, au grand dam des pratiquants. Depuis décembre, l'État a tout de même autorisé la pratique du sport en salle sur ordonnance médicale, pour les personnes atteintes d'affection longue durée, comme le diabète, l'hypertension, ou encore l'arthrose. Dans le Douaisis, le dispositif sport sur ordonnance (<https://www.facebook.com/sportsurordonnance.douaisis/>), mis en place en 2016, permet aux personnes qui en ont besoin de pratiquer du « sport santé ».

30 % de demandes en plus

« Il faut deux choses pour bénéficier du sport santé : un certificat fourni par le médecin traitant, attestant que la personne a besoin de pratiquer une activité sportive pour se soigner, et être habitant du Douaisis âgé de plus de 18 ans », explique Steve Nivalle, éducateur sportif spécialisé du dispositif sport sur ordonnance. Avec la fermeture des salles de sport et les restrictions, ce sont près de 30 % de demandes d'inscriptions en plus que le dispositif a enregistrées. « Nous avons dû mettre une dizaine de personnes sur liste d'attente », annonce l'éducateur, qui recherche des structures sportives qui pourraient accueillir des personnes ayant besoin de pratiquer.

Gym douce, VTT, natation, renforcement musculaire... **Le dispositif sport sur ordonnance s'étend dans les villes autour de Douai pour pratiquer des activités physiques variées.** Il existe même des cours de « boxe-santé », dispensés par **l'association Nouvel Envol (<http://acsnouvelenvol.e-monsite.com/>)**. « *Pour le moment, nous accueillons six personnes au cours de boxe du vendredi matin. Nous avons une capacité de dix personnes* », annonce Clara Henneuse, entraîneuse et formatrice en boxe.



Le vendredi matin, Clara Henneuse dispense un cours de boxe santé.

Un diplôme spécifique

Pour pouvoir dispenser ces séances de sport santé, **il faut que les entraîneurs disposent d'un diplôme spécifique.** « *Il s'agit d'un diplôme du Master STAPS, avec option activité physique adaptée et santé* », renseigne Julie, coach sportive chez **Curves (<https://www.facebook.com/CurvesDouaiCentre>)**. Ce diplôme permet la **prise en charge de personnes ayant des pathologies spécifiques**, comme des troubles fonctionnels et métaboliques, des troubles liés au vieillissement ou des maladies chroniques. Avec ce sésame, toute structure sportive peut accueillir des personnes qui ont besoin de pratiquer une activité physique.

Pour tout renseignement sur l'obtention d'une ordonnance pour pratiquer le sport-santé, rapprochez-vous de votre médecin. Pour pratiquer, rapprochez-vous de votre salle de sport habituelle ou la **plateforme santé de Douai (<https://www.sante-douais.fr/>)**.

Des cours en visio, mais pas que...



Et pour les Douaisiens qui souhaitent faire du sport mais qui n'ont pas d'ordonnance médicale alors ? Malgré leur fermeture, la majorité des salles de sport n'ont pas suspendu les abonnements des adhérents. Certaines de ces structures sportives ont **mis en place des cours en visio et un suivi de leurs membres grâce à des applications mobiles**. « *Chez Curves, nous avons fait évoluer notre application pour proposer des cours à la maison, des challenges sportifs à l'échelle de l'Europe... Nous essayons de rendre ça stimulant pour nos adhérentes, pour qu'elles ne lâchent pas la pratique* », annonce Julie, coach de l'enseigne. Deux fois par semaine, elle arrive à dispenser **des séances en plein air**, dans la cour de la Maison Notre-Dame de Douai. « *Nous sommes dehors, avec plus de deux mètres d'écart entre chaque personne* », ajoute-t-elle. Et si vous n'adhérez pas à une salle de sport, il est bien sûr possible d'effectuer d'autres activités sportives, comme le vélo, le roller, la course à pieds, ou encore le *Street Workout*, un parcours de musculation en plein air.

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : [Maladies \(/tags/maladies\)](/tags/maladies) | [Natation \(/tags/natation\)](/tags/natation) | [Sport \(/tags/sport\)](/tags/sport) | [Douai \(59500, Nord\) \(/region/douai-et-ses-environs/douai\)](/region/douai-et-ses-environs/douai)