

MOUV'SANTÉ AJACCIO

RETRouver CONFiance EN SON CORPS GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

À Ajaccio, Mouv'Santé s'affirme comme un acteur clé de la prévention en santé. L'initiative mise sur l'activité physique adaptée pour accompagner enfants, adultes et seniors, y compris ceux touchés par des pathologies ou sortant de rééducation. Sous la conduite de Théo Mondoloni et Mathis Thieblemont, les séances offrent un cadre bienveillant pour retrouver mobilité, confiance et autonomie. En luttant contre la sédentarité et en assurant une continuité après l'hospitalisation, Mouv'Santé Ajaccio redéfinit les codes de la santé publique locale: une approche de proximité, accessible et profondément humaine.

Par Anne-Catherine Mendez

Deux parcours complémentaires au service du sport-santé

Tous deux formés à Grenoble, Théo Mondoloni et Mathis Thieblemont se rencontrent durant leur licence. Théo poursuit ensuite un master spécialisé dans la maladie chronique avant de revenir en Corse, où il exerce au centre de rééducation du Finosello, au sein du service cardio-respiratoire. Mathis choisit pour sa part un master à Lausanne, enrichi de stages en cardiologie, neurologie et psychiatrie, puis rejoint Théo en avril 2023 pour concrétiser leur projet associatif commun. En parallèle de Mouv'Santé Ajaccio, les deux professionnels interviennent également dans les services du centre de rééducation du Finosello : Théo au service cardio-respiratoire, Mathis au service d'addictologie et psychothérapie.

Qu'est-ce que l'activité physique adaptée?

L'APA consiste à proposer des pratiques physiques personnalisées, destinées aux personnes présentant des pathologies chroniques, des limitations fonctionnelles, des troubles psychiques ou encore des situations d'isolement. Il peut s'agir d'activités sportives codifiées, de renforcement musculaire, de marche, de balnéo, ou d'exercices cardio, mais toujours ajustés aux besoins spécifiques des participants.

Répondre à un vide dans l'accompagnement

Le constat à l'origine de Mouv'Santé Ajaccio est simple: à la sortie d'un centre de rééducation ou d'une hospitalisation, beaucoup de patients se retrouvent sans suivi, alors qu'ils ont bénéficié d'activités physiques structurées durant leur prise en charge. L'association permet ainsi d'assurer une continuité, indispensable pour maintenir les bénéfices fonctionnels et psychosociaux.

Des programmes dédiés et accessibles
Mouv'Santé Ajaccio propose aujourd'hui plusieurs programmes d'accompagnement. Le premier, Sport Santé, est financé par l'ARS et la DRAJES: entièrement gratuit pour les participants, il s'adresse aux personnes souffrant de maladies chroniques



et comprend des séances en salle ainsi qu'en balnéothérapie. L'association porte également un programme, destiné aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et financé en partie par France Parkinson, avec une participation financière demandée aux bénéficiaires. Enfin, d'autres projets sont en cours d'élaboration, notamment un programme dédié au sport et cancer, dont le lancement est envisagé pour 2026.

Comment se déroule une séance?

Chaque séance commence par un état des lieux de la condition du participant: tension, douleurs, fatigue, activité physique récente. Puis place à un échauffement collectif, avant un travail ciblé (renforcement, cardio, équilibre ou circuit training).

Les groupes sont limités à huit personnes pour garantir un suivi personnalisé. En balnéothérapie, la logique reste la même: adaptation, progressivité et écoute des ressentis.

Des bienfaits rapides, visibles et durables

Les premiers effets observés sont souvent psychosociaux: les participants retrouvent le sourire, échangent entre eux, créent du lien. Ensuite viennent les progrès physiques: monter les escaliers avec moins d'essoufflement, réduire les douleurs articulaires, améliorer l'équilibre ou la force musculaire. Un bilan complet est réalisé en début et fin de cycle de 12 semaines (endurance, force, équilibre, qualité de vie), permettant d'objectiver les évolutions.

Un métier encore trop méconnu

Même si l'APA se développe, la profession souffre encore d'un manque de visibilité. Souvent confondus avec les kinésithérapeutes, les enseignants en APA ne relèvent pourtant pas du paramédical. Mouv'Santé Ajaccio œuvre donc aussi à faire connaître la discipline auprès des médecins et institutions: bilans transmis aux prescripteurs, travail en lien avec le CIAS, les hôpitaux, la CAPA ou encore Promotion Santé Corse. Les deux enseignants interviennent aussi bien auprès d'adultes que de personnes âgées ou d'enfants présentant des besoins spécifiques. Ils peuvent se déplacer en Ehpad, en institutions spécialisées, ou intervenir sur demande dans des structures éducatives, de soins ou médico-sociales.

Un public adressé... ou spontané

Si certains participants viennent sur orientation du centre de rééducation du Finosello ou d'autres organismes, la majorité arrive spontanément: réseaux sociaux, bouche-à-oreille, flyers. Toute personne peut contacter l'association par mail, téléphone ou réseaux sociaux, puis bénéficier d'un bilan d'entrée personnalisé. Ambitieux et passionnés, Théo et Mathis ne manquent pas d'idées. Leur objectif: faire de Mouv'Santé Ajaccio un acteur incontournable du sport-santé en Corse, en permettant un accès élargi à l'activité physique adaptée, à faible coût ou gratuitement lorsque les dispositifs de financement le permettent. **PDC**

Mouv'Santé Ajaccio:

- Adresse: 12 rue Maurice Choury, Ajaccio
- Email: mouvsanteajaccio@gmail.com
- Téléphone: 06 33 80 66 40 / 07 88 24 54 30