

FOCUS



Entretien avec **Mathis et Théo**
Jeunes diplômés en activités
physique adaptée, qui ont créé
l'association MOUV'SANTE AJACCIO



Mouv'Santé Ajaccio

L'activité physique au service de la santé

Théo & Mathis

07.88.24.54.30 06.33.80.66.40

mouvsanteajaccio@gmail.com

mouvsanteajaccio

Parlez-nous de votre association, quand a-t-elle été créée ?

Notre histoire commence sur les bancs de l'Université de Grenoble, durant notre licence, où nous avons rapidement tissé des liens amicaux forts. Nous avons pris des chemins différents pour effectuer notre Master et mener nos propres expériences professionnelles dans nos régions d'origine. N'ayant jamais perdu contact et partageant tous deux une vision similaire de notre métier, nous avons décidé de nous retrouver à Ajaccio en avril 2025 autour d'un projet commun : permettre la pratique régulière d'activité physique pour les personnes à besoins spécifiques.

En effet, au cours de nos expériences professionnelles nous avons été confrontés à une problématique récurrente : la difficulté pour nos patients à maintenir une activité physique à la sortie de l'hospitalisation. Mais quelle solution durable proposer ?

Partageant tous deux un engagement profond envers l'inclusion et l'accessibilité, nous tenons à ce que nos interventions restent accessibles à tous. C'est pourquoi nous avons décidé de nous diriger vers un modèle associatif. Nous avons donc créé Mouv'Santé Ajaccio en mai 2025. Le but est de proposer des séances collectives d'APA (Activité Physique Adaptée) dans un établissement équipé, à l'heure actuelle le CRF du Finosello (structure dans laquelle nous sommes salariés). Ces séances permettent à toute personne présentant des besoins spécifiques de pratiquer une activité sportive de manière encadrée et structurée, sous la supervision de professionnels diplômés du sport et de la santé. Elles peuvent se décliner sous différentes formes : renforcement musculaire, du travail d'endurance cardio-respiratoire, de l'aquagym ou encore de la gym douce.

Et dans quel but ?

Le but principal de ces interventions est de déployer progressivement une offre d'activité physique adaptée et de santé dans le bassin ajaccien, sans que cela soit un coût important pour les participants. A l'heure actuelle, les séances sont gratuites grâce aux subventions de l'ARS (Agence Régionale de Santé) et de la DRAJES (Délégations Régionales Académiques à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports), que nous remercions encore par ailleurs.

Quel est votre territoire d'intervention ?

Actuellement, notre territoire d'intervention est uniquement sur Ajaccio. Nous utilisons les locaux du CRF du Finosello, 3 fois par semaine, en fin d'après-midi, après notre journée de travail. Ces horaires plus tardives permettent aux personnes qui travaillent de pouvoir aussi venir aux séances.

Intervenez-vous dans des établissements spécialisés ?

Non, du moins pas encore... En revanche, nous sommes en relation avec différentes associations et nous avons comme projet de pouvoir intervenir en collaboration avec ces dernières.

Pour quel public ? (enfants, adultes, personnes âgées)

Nous nous destinons aux personnes adultes et personnes âgées présentant des besoins spécifiques. Par là nous entendons toute personne qui présente un besoin d'adapter sa pratique dû à un plusieurs facteurs: pathologies chroniques, seniors, affections neurologiques et/ou psychologiques, ALD, troubles orthopédiques, situation d'handicap, limitation fonctionnelle etc.

Combien de personnes prenez-vous en charge ?

Nous prenons en charge actuellement 30 personnes chaque semaine sous forme de séances collectives de 8 personnes maximum. Le mardi, mercredi et jeudi. Nous avons un public varié, allant de 20 ans pour le plus jeune à 81 ans pour la doyenne, avec une moyenne d'âge de 60 ans. C'est pourquoi pouvoir proposer des séances en fin d'après-midi étant important pour nous afin que les personnes actives professionnellement puissent aussi venir.

Avez-vous un retour d'expérience sur vos prises en charge ?

Nous n'avons pas encore eu de vrais retours écrits car nous avons débuté au mois de septembre dernier, mais nous devrions en avoir à l'issue du premier cycle des 12 semaines de séance. En revanche, ce que nous pouvons déjà dire c'est que nos pratiquants sont assidus, contents de revenir chaque semaine et souhaiteraient plus de séances par semaine !

De plus, par cette association nous poursuivons plusieurs objectifs :

- ❖ Proposer une prise en charge continue : Assurer un suivi post-hospitalisation pour éviter les rechutes et promouvoir une meilleure gestion des pathologies chroniques. Sur le long terme, cela permet donc de limiter le risque d'un nouveau passage en structure hospitalière, et de réaliser des économies de santé.
- ❖ Améliorer la qualité de vie et le bien vieillir : Avec l'augmentation de l'espérance de vie, la problématique du bien vieillir est importante. La pratique d'une activité sportive régulière améliore la condition physique générale (la force, l'endurance, la mobilité, etc.) et le bien-être psychologique. Cela permet donc de réduire les facteurs de risques cardiovasculaires, d'augmenter l'autonomie des personnes et donc d'améliorer la qualité de vie. De même, l'activité physique permet une meilleure assimilation des médicaments, voir une diminution des doses requises.
- ❖ Promouvoir la santé en Corse du Sud : En créant des partenariats avec les établissements de santé et le milieu médical, nous souhaitons contribuer à l'amélioration des accès aux soins dans la région en proposant des services innovants et adaptés aux besoins locaux. Ainsi, en proposant un travail transversal avec des structures et des professionnels de santé en libérale, nous permettons à ce public d'avoir toutes les cartes en main pour assurer son suivi et son bien être sur le long terme.
- ❖ Créer une communauté de soutien : Favoriser un environnement social où les pratiquants peuvent se soutenir mutuellement et progresser ensemble est important pour nous. En effet, avec le modèle de santé actuel et la prise en charge biopsychosociale, l'aspect social joue un rôle primordial dans le bien être de chacun ; d'autant plus en Corse, où la proximité entre les habitants à une importance toute particulière. Par ailleurs, les cours collectifs permettent de booster la motivation des pratiquants, d'entretenir une certaine discipline et de développer des liens sociaux.

Vous en dire plus ...

Nous sommes tous les deux très intéressés par les pathologies neurologiques (d'ailleurs, notre présidente est elle-même atteinte de l'une d'entre elles : la maladie de Parkinson). De ce fait, nous aimerions vraiment développer nos interventions dans ce sens au sein de l'association. C'est pourquoi nous avons créé un programme, Mouv'Parkinson, spécifique aux personnes atteintes de cette pathologie. Pour cela, nous nous sommes rapprochés du siège de France Parkinson à Paris, qui nous font confiance et qui nous aident à mettre en place ces séances. Nous espérons par cette action permettre la mise en place de séance pérenne dans le temps et pouvoir aussi redonner vie au Comité de Corse du Sud qui nous soutient également. Donc un grand merci aussi à eux.

Nous souhaiterions aussi sensibiliser et encourager les médecins à la prescription de l'APA auprès de leurs patients. Elle est encore trop peu réalisée, faute de connaissance parfois, ou faute d'organisme existant d'autres fois. C'est aussi en grande partie grâce à leur action et leur soutien que le développement de l'APA en Corse pourra se faire et que nous pourrons aussi nous développer.

Pour terminer, l'un des axes que nous souhaiterions développer est la pratique d'activité physique et sportive adaptée. Nous entendons par là faire pratiquer des sports tels que le tennis, le basket, le badminton, etc. à nos pratiquants, notamment présentant des pathologies neurologiques mais également pour les personnes ayant des pathologies chroniques, toujours en gardant notre objectif de développer l'autonomie et la santé.

Selon nous la seule chose à retenir sur notre association serait :
Sport-santé !