

## Saint-Grégoire

# Quand l'hôpital promeut la pratique sportive

Pratiquer certaines activités sportives gratuitement, durant un an, c'est le deal proposé par le centre hospitalier privé aux personnes porteuses de certaines pathologies.

### L'initiative

« Le cancer apporte souvent la déprime. Mais on va mieux vivre si on se met au sport », sourit Élisabeth. « Cela donne la niaque, un supplément d'énergie et l'envie de se battre », renchérit Maria-Louisa.

Les deux femmes savent de quoi elles parlent. Toutes deux ont dû apprendre à se battre contre le cancer. Et si mercredi matin elles ont assuré la démo, dans le hall de l'hôpital privé, c'est parce qu'il y a un an, elles ont saisi l'opportunité qui leur était offerte de se lancer dans la pratique de l'escrime, particulièrement adaptée à leur rééducation.

« Les femmes qui ont subi un cancer du sein ont tendance à se replier, au niveau du bras. En pratiquant l'escrime, elles vont faire des mouvements d'ouverture, notamment en situation de défense où automatiquement, elles vont lever le bras », explique Patrice Dherbilly, maître d'armes et conseiller technique régional.

Durant leur entraînement, « elles ne penseront pas à autre chose qu'à leur sport », poursuit le coach. Et comme c'est entre elles qu'elles le pratiquent, « ce sera également un moment de convivialité et de rencontre très important ».

### « Elles se comprennent »

Notamment durant la pause café où les femmes échangent facilement autour de la maladie, « elles sont entre elles et elles se comprennent ! »

Si l'expérience lancée en 2015 se limitait à l'escrime, le succès remporté par cette première édition « à laquelle une dizaine de femmes ont participé » a encouragé de nouvelles initiatives, présente Nicolas Bioulou, directeur du centre hospitalier privé Vivalto santé - Vivalto sport.

Cette année, quatre disciplines (es-



Élisabeth et Maria-Louisa n'ont pas hésité à faire la démo, mercredi, dans le hall de l'hôpital privé.

crime, badminton, canoë-kayak et marche nordique) sont proposées « à toute personne porteuse de certaines pathologies : cancer, diabète de type II, broncho-pneumopathie chronique obstructive, surpoids ». Qu'elles soient suivies à l'hôpital privé ou pas. Une cinquantaine de personnes se sont déjà inscrites.

Une activité gratuite la première année, « prise en charge par Vivalto sport, centre médico-sportif du groupe Vivalto santé, qui s'intéresse tant aux activités physiques adaptées aux malades, qu'au grand public lorsqu'il souhaite reprendre une activité physique encadrée médicalement et paramédicalement,

ainsi qu'au suivi des sportifs de haut niveau ».

Tout ceci est possible grâce à des partenariats entre Vivalto sports et les associations : la Flume de Pacé pour le badminton, le club grégorien de l'Ille Robinson pour le canoë, la Ligue d'escrime de Bretagne et le Stade rennais athlétisme pour la marche nordique. « L'idée est d'accrocher les patients au sport, en espérant qu'ils en poursuivent la pratique, bonne pour leur santé, au-delà de la première année ! »

Côté animateurs sportifs, « nous suivons une formation globale où l'on apprend la maladie, les limites de ce que nous pouvons proposer

ou pas aux patients, une formation encadrée par des kinés, ostéopathe, médecins, chirurgiens », précise Patrice Dherbilly. Et bien sûr, avant toute pratique, les patients doivent obtenir le feu vert du médecin du sport.

Si la prise en charge de la gratuité de cette première année est entièrement assurée par Vivalto sport, « l'Agence régionale de santé s'intéresse à notre démarche », note Nicolas Bioulou.

Brigitte SAVERAT-GUILLARD.