

# Sport sur ordonnance, une première rurale

**Le centre sportif et les généralistes s'associent pour promouvoir le sport auprès de gens atteints d'une affection de longue durée.**

● Sébastien ÉTIENNE

En sortant de chez son médecin muni d'une ordonnance, l'étape qui suit est de se rendre dans une pharmacie. Mais désormais, à Saint-Hubert, un nouveau geste, avec ce sésame médical, sera peut-être la démarche de s'inscrire dans un centre sportif. Une nouvelle initiative est, en effet, lancée au niveau communal, une première en milieu rural. Les médecins généralistes pourront prescrire une activité sportive aux personnes originaires de la commune ayant une affection de longue durée.

Il s'agit du concept de Sport sur ordonnance. Les affections de longue durée sont un groupe de 30 maladies nécessitant un suivi prolongé comme le diabète,

les cancers, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires... Les médecins généralistes de Saint-Hubert et ceux de la maison médicale ont été approchés.

## Un concept né en France

Le Centre sportif prendra le programme en charge. « Il ne s'agit nullement de chercher les performances ou la compétition, insiste Marie-Aline Mohymont en charge du projet. Il s'agit d'un coup de pouce pour les personnes qui n'osent pas faire du sport et une façon de les encourager. »

Le concept de sport sur ordonnance est né en France à Strasbourg. Il a ensuite fait son apparition en Belgique à Frasnes-lez-Anvaing en 2013. L'an dernier, Ottignies et Chaudfontaine ont embrayé. Le concept arrive à son tour à Saint-Hubert, qui est la première commune rurale à lancer cette formule.

Pratiquer du sport sur conseil de son médecin, mais pas tout seul et pas n'importe comment. Car un programme bien défini, encadré par des coaches, a été imaginé.

Un premier cycle débutera le 11 mars prochain et se déroulera jusqu'à fin juin.

Chaque cycle débutera par une séance de questions/réponses. Ensuite, durant 12 semaines, des séances collectives, par groupe de maximum 10 personnes, seront organisées. Au programme : endurance, renforcement, assouplissement et équilibre. Des séances « motivationnelles » sont de plus prévues. À la fin des 12 semaines, les participants sont invités à retourner chez leur médecin pour un bilan.

## Une réduction de 50 %

Et si ce cycle a été l'occasion de prendre goût au sport, le participant pourra bénéficier d'une réduction de 50 % sur un abonnement de son choix au centre sportif de Saint-Hubert.

La Commune et la Province ont apporté leur soutien financier. Une ASBL Sport sur ordonnance a été créée au niveau de la fédération Wallonie-Bruxelles pour assurer la promotion du concept via l'Adeps. En province de Luxembourg, l'objectif est de le voir adopter ailleurs dans des centres sportifs reconnus.

L'idée est déjà évoquée à Durbuy ou Érezée. ■

## Trois formules possibles

La formule de base - soit 1 à 60 € propose en plus séance d'information, 2 une séance hebdomadaire de séances motivationnelles hebdomadaire de et 12 semaines de natation collective ou une séances collective - séance hebdomadaire de coûtera 40 €. Une formule

muscu/fitness avec un coach toujours au centre sportif. Et pour 80 €, la formule comprend le cycle de base complété à la fois

par de la natation et du fitness. Le remboursement d'une partie des frais est possible via la mutuelle.