

Val-de-Marne : le sport sur ordonnance, ils en redemandent à Saint-Maur-des-Fossés

Les personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD) peuvent bénéficier d'une prescription médicale pour des cours de sport. À la VGA Saint-Maur, les séances se tiennent le vendredi après-midi.



Saint-Maur-des-Fossés, le 19 février 2021. Évelyne (gauche), est une des cinq personnes à suivre cette séance de sport sur ordonnance, à la VGA. LP/Jean Cittone

Par Jean Cittone

Le 3 mars 2021 à 15h31, modifié le 3 mars 2021 à 15h49

« Ça me donne beaucoup d'énergie ces séances, c'est très important pour moi », confie Karine, en proie à une sclérose en plaques. Depuis janvier 2020, cette

Saint-Maurienne de 44 ans vient presque chaque semaine aux séances de Sport Santé sur Ordonnance (SSO), proposées par le club omnisports Vie au grand air de Saint-Maur ([VGA Saint-Maur](#)).

Depuis un amendement législatif adopté en 2015, le SSO s'est généralisé partout en France. « Il faut éviter la confusion entre sport sur ordonnance et sport santé », met en garde Pierre Garçon, médecin chargé de la Maison Sport-Santé de la VGA.

Le sport santé consiste en une pratique sportive pour le bien-être et la santé de celles et ceux qui le pratiquent. En revanche, le SSO est une activité physique strictement réservée aux personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD).

LIRE AUSSI > [Le sport sur ordonnance, c'est possible malgré les restrictions sanitaires](#)

Un dispositif pour « toutes les grosses maladies »

Ces trente affections, listées par l'Assurance maladie, peuvent être « une insuffisance cardiaque, un cancer, une sclérose en plaques », et plus généralement « toutes les grosses maladies ». Le SSO implique également la

présence d'un enseignant formé aux activités physiques adaptées (APA).

« C'est un dispositif qui marche de mieux en mieux », confirme Nicolas Coeuret, 22 ans, enseignant en APA et responsable du sport santé à la VGA Saint-Maur. Ils sont trois éducateurs spécialisés en APA dans l'établissement, et donnent six cours de sport sur ordonnance par semaine.

Ce jeune diplômé en STAPS de l'Université Paris-Est Créteil souligne l'importance du « lien triangulaire entre médecin, éducateur et patient, qu'on préfère d'ailleurs appeler adhérent. Grâce à ce triangle, on peut faire un bilan santé avec le médecin. On teste l'adhérent au début des cours, puis un an après, pour voir l'évolution ».

« Limiter la baisse des capacités physiques »

Optimiste, Nicolas n'en demeure pas moins réaliste. Pour certaines affections, la pratique sportive n'est pas toujours suffisante pour enrayer la progression de la maladie. « Pour la sclérose en plaques, les résultats sont stables. On vise surtout à maintenir ou limiter la baisse des capacités physiques ».

Quand il reçoit un patient avec une ordonnance médicale, Nicolas explique qu'il « regarde les directives et adapte le programme d'activité à chaque cas », avant de faire un rapport au médecin traitant. C'est « du sur-mesure », conclut Pierre Garçon.

Newsletter L'essentiel du 94

Un tour de l'actualité du Val-de-Marne et de l'IDF



[S'inscrire à la newsletter](#)

[Toutes les newsletters](#)

Cela fait deux ans déjà qu'Évelyne*, 71 ans, guérie d'un cancer du sein, vient « chaque semaine et avec grand plaisir », aux séances de SSO à Saint-Maur. Cette habitante de Sucy-en-Brie a connu le dispositif grâce à son assurance. « C'est indispensable », confie-t-elle, épuisée mais souriante à la fin de son entraînement d'1h30, ce vendredi-là.



Pour terminer la séance, Nicolas propose quelques minutes de détente, en insistant sur l'importance de la respiration.
LP/Jean Cittone

Plusieurs adresses dans le Val-de-Marne

En dehors de la VGA Saint-Maur, plusieurs établissements du département proposent des enseignements adaptés au sport sur ordonnance. Parmi eux, [le](#)

[centre aquatique Arthur-Heyette à Maisons-Alfort](#) propose des séances tous les vendredis, de midi à 13h30.

LIRE AUSSI > [Covid-19 et salles de sport : « Beaucoup d'adhérents font des attestations maquillées »](#)

La [plateforme numérique Prescri'forme](#) recense les différents lieux où la pratique du sport sur ordonnance est possible. Elle permet également de faire un bilan médical, de localiser un expert ou même de rencontrer un éducateur.

L'US Créteil propose par exemple des séances de sport sur ordonnance depuis bientôt trois ans, au sein du programme [« Haltérophilie, musculation, fitness »](#). Avant la pandémie, les séances avaient lieu tous les deux jours. Elles sont désormais remplacées par des cours individuels, sur rendez-vous.

**Le prénom a été changé.*

Dans la rubrique Val-de-Marne

[Saint-Maur-des-Fossés : l'opposition monte au créneau sur le logement social](#)

[Villeneuve-Saint-Georges : 850 paquets de cigarettes contrefaites saisies, trois interpellations](#)

Abonnés [Décharge sauvage à Villejuif : bientôt remplacée par un centre de tri des déchets ?](#)

 [VOIR LES COMMENTAIRES](#)