
Champratel : Des passerelles sportives vers un mieux-être

Sport

Implantée dans 9 départements dont le Puy-de-Dôme, l'association Dahlir oeuvre, entre autres, depuis 10 ans à accompagner les personnes souffrant de maladies chroniques à trouver ou à retrouver le goût à une pratique sportive. Au centre social de Champratel, ils sont plusieurs, deux fois par semaine, à venir mouiller le maillot, et ça fait du bien. Témoignages.

Pas toujours simple de franchir la porte d'un club de sport. Et pourtant c'est souvent le premier pas vers un mieux-être, la solution pour mieux appréhender la maladie. L'association Dahlir (Dispositif d'Accompagnement du Handicap vers des Loisirs Intégrés et Réguliers) est là pour ça, être la main tendue qui va aider ceux qui en ont besoin à retrouver le plaisir d'un moment de sport de détente. « Nos ateliers passerelles sont un outil pour les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, le cancer ou encore la dépression. C'est une activité physique adaptée. L'enjeu, c'est de montrer que même s'il y a maladie et qu'on n'a jamais fait de sport on peut

pratiquer », explique Joris Martin, chargé d'accompagnement au sein de l'association.

Généralement orientés par un professionnel de santé, les bénéficiaires du projet sont suivis du début à la fin par les membres de l'association, à l'instar de Matthias Martinez qui est également en Contrat Adulte Relais à la ville de Clermont-Ferrand : *« Je crée le contact avec les bénéficiaires, je m'entretiens avec eux car ce qui est important c'est de connaître leurs besoins et de construire une relation de confiance. L'objectif est de leur donner les moyens pour qu'ils puissent intégrer une activité de façon autonome dans un club, qui sera bénéfique pour leur état de santé global. »*

« Mon médecin m'a conseillé de venir ici »

À l'image de Nicolas, bloqué par une sciatique depuis deux ans. *« Mon médecin m'a conseillé de venir ici, confiet-il, et c'est vraiment une très bonne chose pour moi. Je redécouvre mon corps, j'ai gagné en souplesse et en agilité »*. Les séances sont encadrées par des professionnels comme Mathilde de l'ASM avec qui le Dahlir est en partenariat. *« Je leur propose du renforcement musculaire, des exercices d'équilibre, du body relax, détaille-t-elle. Le plus dur pour eux, c'est de prendre conscience de leurs capacités et de trouver la bonne activité. »*

L'association Dahlir, qui se concentre plus généralement sur l'intégration des personnes isolées, coordonne au total 4 ateliers passerelles sur Clermont. L'idée est maintenant d'en implanter un nouveau dans les quartiers sud de la ville, à La Fontaine-du-Bac ou à Saint-Jacques.

Martine Langlais Participante aux ateliers passerelles

	<p><i>"C'est le centre social des Vergnes qui m'a orientée sur ces séances. J'ai une invalidité de 2e catégorie. Avec l'âge, le handicap et le manque de moyens, on a tendance à s'isoler. Donc ce genre de groupe, c'est parfait pour moi. Et puis, on est bien coaché. L'important c'était de rester en forme physiquement. Je voulais faire du Pilates, et maintenant je suis inscrite dans un club."</i></p>
--	--

