

« L'activité physique redonne confiance à ces jeunes en surpoids »

Entretien avec Thierry Polony,
conseiller technique régional fédéral en charge du sport-santé,
comité régional Sports pour Tous Guyane.

L'ESSENTIEL

► **En Guyane, un programme accompagne les adolescents en surpoids ou obèses dans la découverte et dans la pratique d'activité physique ou sportive sous le tutorat d'un éducateur sportif.**

La santé en action : Quels jeunes intègrent le programme Moove Eat ?

Thierry Polony : Le programme Moove Eat d'activités physiques, proposé par la Fédération française Sports pour Tous, est destiné aux adolescents en surpoids de 14 ans à 18 ans. Ces jeunes qui s'engagent sont éloignés de la pratique sportive, en surpoids ou en obésité. Ils sont plutôt repliés sur eux-mêmes, désocialisés. Ils ne fréquentent pas les clubs sportifs. Ils viennent participer à notre programme, parce qu'ils veulent adopter un mode de vie plus actif pour avoir une hygiène de vie et une santé meilleures. Le programme s'inscrit dans le cadre des activités de la maison Sport-Santé de Matoury. Ces jeunes nous sont adressés par un réseau de partenaires ; le recensement est fait par le service de développement social urbain, le service des sports, les établissements scolaires et les professionnels de santé : médecins, infirmières scolaires, qui gèrent leur suivi strictement médical. Le premier jour, le jeune arrive avec son certificat médical, il vient avec ses parents, nous testons sa motivation et celle de ses parents de l'accompagner. Nous instaurons un suivi individualisé, il réalise des tests physiques simples et adaptés à sa situation. Notre objectif est de l'accompagner vers une pratique régulière. Nous lui proposons une séance de découverte d'activités toujours sous une forme ludique ; les séances sont totalement adaptées à l'état de santé de l'adolescent.

S. A. : Comment les séances se déroulent-elles ?

T. P. : Les jeunes ont une séance d'une heure et trente minutes d'activité physique adaptée (APA) par semaine pendant trois mois, soit

une heure d'activités collectives, puis vingt minutes d'échanges sur la base des conseils de prévention dispensés par l'animateur. Nous partons systématiquement d'un questionnaire concret : Comment gérer ses efforts ? Pourquoi et comment s'hydrater ? Pourquoi consommer des fruits ? Pour mesurer leur progression à l'issue des trois mois, nous faisons repasser aux adolescents les tests de condition physiques initiaux. Dans la plupart des cas, les progrès observés sont probants avec un quasi doublement des capacités physiques travaillées : endurance, état musculaire des jambes et des bras, souplesse des jambes et des épaules, équilibre. Et surtout, l'activité physique redonne confiance à ces jeunes en surpoids. À cet égard, l'animateur a le rôle crucial d'installer dans le groupe, dès le départ, les règles du jeu : en premier lieu, la bienveillance au sein du collectif. C'est cette condition qui est la clé de la réussite. L'animateur insiste auprès des jeunes sur le fait qu'ils sont les acteurs de ce parcours et de son évolution.

S. A. : Comment restaurer leur estime de soi souvent mise à mal ?

T. P. : Nous transférons dans l'activité physique et sportive toutes les notions que nous mettons en valeur dans le cadre éducatif ; nous travaillons sur la valorisation : tout est réussite et il n'y a jamais de notion d'échec, nous allons plutôt parler de points à améliorer. Nous avons été formés par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) de Guyane sur ces concepts d'estime de soi, de compétences psychosociales. Elle nous accompagne pour la mise en place du programme et sur la stratégie à mettre en œuvre pour être efficaces auprès de ces jeunes en termes de prévention santé. Il faut souligner que l'objectif n'est pas de perdre du poids, mais d'améliorer la santé globale : au fil des séances, les jeunes vont ressentir un mieux-être général – physique et psychologique – qui va aller de pair avec l'acquisition de nouvelles habitudes de vie.

S. A. : Que se passe-t-il au bout de trois mois ?

T. P. : Notre objectif est que les jeunes continuent de pratiquer dans un club sportif : ces trois mois permettent de les reconditionner

vis-à-vis de l'activité physique et du sport. Au départ, ils associent le sport à la douleur. Il s'agit donc de passer de cette appréhension à la reprise de confiance et à l'envie. Au bout de trois mois, nous faisons donc le point avec eux sur l'activité qu'ils souhaitent pratiquer, en club ou en autonomie, l'important étant qu'ils la pratiquent de façon régulière et dans la durée. Certains jeunes ressentent des difficultés pour poursuivre, ils ont besoin de davantage de temps, parce qu'ils partent de plus loin : pour eux, nous mettons en place la poursuite d'un accompagnement avec un éducateur sportif en mobilisant aussi les parents : nous ne les relâchons pas en pleine nature !

S. A. : Quelles sont les conditions de la réussite du dispositif ?

T. P. : Ce programme est déployé en Guyane depuis plusieurs années, mais c'est en 2022 qu'il décolle, 36 jeunes en ont bénéficié dans trois villes : Cayenne, Matoury et Macouria. C'est le travail de mise en réseau avec l'ensemble des acteurs du territoire qui prend le plus de temps, cela ne peut fonctionner que si les mondes médical, sportif et de l'éducation collaborent ; nous travaillons beaucoup avec les infirmières scolaires et avec les structures qui accueillent des jeunes en surpoids. Mon engagement et ma motivation profonde dans ce programme viennent de mon propre parcours : adolescent, j'étais en léger surpoids, j'ai vécu la chose, donc je sais ce que peut apporter le fait de faire de l'activité physique et de changer son mode d'alimentation et son mode de vie. Comme j'échange très régulièrement avec les jeunes, à un moment dans le déroulé du programme, je partage avec eux ce vécu. ■

Propos recueillis par Yves Géry,
rédacteur en chef.

Pour en savoir plus

- www.sportspourtous.org
- <http://guyane-sportspourtous.org>
- thierry.polony@sportspourtous.org