

Dunkerque et Flandres : « Un bus équipé pour pratiquer l'activité physique à deux pas de chez soi »

Entretien avec Sandra Pit,
directrice de l'association DK Pulse, dédiée
au sport-santé sur le territoire de Dunkerque
et des Flandres, et enseignante en activité physique
adaptée.

**La Santé en action : Pourquoi avoir créé
l'association DK Pulse et ses bus itinérants
proposant une activité physique adaptée ?**

Sandra Pit : Après l'obtention de mon diplôme de master en activité physique adaptée (APA) en 2006, j'ai eu la chance de décrocher un poste d'enseignante en activité physique adaptée à l'hôpital de Calais. Suite à un problème de santé de ma mère, je me suis rendu compte qu'après son hospitalisation, il n'existait pas de structure pour l'accompagner et lui proposer une prise en charge en activité physique adaptée. Le choix de créer une association permettait de rendre possible la pratique d'une activité physique adaptée, post-hospitalisation, accessible à tous quel que soit le niveau social. Bien que l'activité physique adaptée soit un médicament contre de nombreuses pathologies, elle n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Notre association a commencé à fonctionner en 2014 en s'appuyant sur le bénévolat, des jeunes en service civique, des contrats aidés comme le Parcours emploi compétences (Pec) afin de proposer un tarif solidaire de 2 euros la prise en charge. Aujourd'hui, grâce à l'accompagnement d'incubateurs et en diversifiant nos sources de revenus, nous avons maintenu ce tarif solidaire et pu recruter 16 salariés. En 2017, le Dr Wagner, oncologue à la clinique de Flandre, convaincu que l'APA est un « médicament » contre le cancer, a lancé l'idée, lors d'un colloque, d'un bus pour amener le sport-santé vers ses patients en cours de traitement, et notamment dans les communes rurales. Cela m'a interpellée. Nous avons alors cherché des fonds et sollicité les acteurs et les services de l'économie sociale et solidaire (ESS) des collectivités, car ce projet allait permettre la création de plusieurs emplois. Grâce à la communauté urbaine de Dunkerque, nous avons pu acquérir un premier bus : l'APA mobile, que nous avons transformé, équipé de

matériel d'ergocycle (vélos d'entraînement) et inauguré en juillet 2019. Il est destiné à l'ensemble de la population. Le slogan « Si tu ne vas pas au sport, le sport viendra à toi » voit le jour. Puis, grâce à quatre partenaires¹, nous avons déployé, en octobre 2022, un second bus spécial seniors, qui propose des prises en charge pour les plus de 60 ans. Les objectifs sont d'éduquer les seniors à une bonne pratique physique, adaptée, sécuritaire et modérée afin d'améliorer leur condition physique et de maintenir leur autonomie le plus longtemps possible.

**S. A. : Comment le premier bus itinérant
fonctionne-t-il ?**

S. P. : L'APA mobile se déplace – durant deux mois à raison de deux jours par semaine – sur quatre communes avec lesquelles nous avons un partenariat. Et le mercredi, il s'installe dans un quartier prioritaire de la communauté urbaine de Dunkerque (CUD). Et ce pendant deux mois, le temps du programme. Après, nous changeons de localité. Autrement dit, c'est un bus équipé pour pratiquer l'activité physique adaptée à deux pas de chez soi. Nous faisons un important travail de communication en amont auprès des médecins, des kinésithérapeutes, des infirmiers, des pharmaciens du territoire, afin de faire connaître notre action et de leur permettre d'orienter leur patient vers nous. Nous sommes également en lien avec les associations d'activités physiques et sportives, qui s'ouvrent de plus en plus au sport-santé et à des publics plus fragiles, et qui constituent un relais indispensable pour pérenniser ce qui a été impulsé dans le bus. L'accompagnement proposé est un réentraînement à l'effort physique, adapté aux capacités et aux besoins de la personne. Il faut une certaine intensité pour que cet effort ait un impact sur son état de santé et l'améliore : un léger essoufflement, une légère transpiration, une fréquence cardiaque qui augmente sont les signes caractéristiques d'un effort modéré. Ces activités sont encadrées par des professionnels qui ont une licence ou un master en activité

L'ESSENTIEL

■
▶ **À Dunkerque et dans les Flandres, un bus spécialement équipé et mis en service fin 2022 prend en charge les seniors pour leur permettre de pratiquer une activité physique adaptée à leurs attentes. Les objectifs : développer l'estime de soi, faire en sorte que les personnes fragiles découvrent le goût de l'activité physique ou le retrouvent pour rester en forme et autonomes le plus longtemps possible. Et depuis trois ans, un autre bus destiné à l'ensemble de la population sillonne le territoire ; ce véhicule, transformé en salle de sport itinérante par l'association DK Pulse, va au plus près des habitants, dans les quartiers prioritaires mais aussi dans les zones rurales.**

physique adaptée. Un bilan initial est réalisé afin d'estimer les capacités de chacun et de déterminer un programme ; une surveillance de la tension et de la fréquence cardiaque est réalisée tout au long de la séance. La prise en charge est adaptée en fonction de l'état de santé de la personne ; nous sommes à l'écoute, nous l'encourageons et renforçons l'estime de soi pour qu'elle découvre le plaisir de l'activité physique ou qu'elle le retrouve. L'objectif est que les personnes poursuivent ce qui a été impulsé durant ce programme de deux mois dans l'APA mobile.

**S. A. : Que retirent de cette expérience les
patients ou les personnes accompagnées ?**

S. P. : Cet « aller-vers », dans les communes rurales et dans les quartiers défavorisés, permet d'atteindre un public qui, sinon, ne ferait pas la démarche. La proximité de notre action est donc un atout pour remettre le pied à l'étrier aux personnes qui pensent que l'activité physique et/ou le sport, ce n'est plus pour elles. Elles n'oseraient pas, s'il n'y avait cette impulsion que nous leur proposons. Cela ouvre la voie à des comportements moins

Dossier

Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations



© Dominique Lambla / Département du Nord

sédentaires, redonne confiance en soi, crée du lien social entre habitants d'une même commune qui ne se connaissent que de vue – ce qui peut les inciter à aller marcher ensemble. Il y a aussi le plaisir de redécouvrir ses capacités physiques, et nous notons un renforcement de cette capacité, même si sur deux mois, ce n'est pas spectaculaire. Au moins, les personnes peuvent-elles ressentir du bien-être, par exemple la sensation d'être moins essouffées au quotidien ou d'avoir retrouvé une qualité de sommeil.

TROIS USAGERS DU BUS TÉMOIGNENT

M. X, 68, ans souffrant de problèmes cardiaques : « Mon cardiologue a été surpris du résultat de mon test d'effort. Je suis passé de 90 W. à 120 W. de résistance, et ça, c'est grâce à l'APA mobile, car avant je ne faisais pas de sport. J'ai même pris un rendez-vous chez un nutritionniste pour essayer de perdre mes kilos en trop. » Mme Y, 63 ans, pratique l'Activité Physique adaptée en prévention dans le bus équipé : « Les enseignants APA de DK pulse m'ont fait faire des exercices que je ne pensais pas pouvoir faire. Du coup, à l'avenir, je serai moins réticente à essayer des choses nouvelles. » Mr X, 70 ans, ayant des problèmes ostéo-articulaires, l'activité physique lui a ouvert de nouveaux horizons actifs : « J'ai repris le jardinage suite aux sessions dans le bus. »

S. A. : Votre action a-t-elle été évaluée ?

S. P. : Il est effectivement important, notamment pour nos financeurs, d'avoir une vision précise des résultats de nos interventions. C'est pourquoi nous avons répondu à un appel à projet d'une école de commerce, l'Essec. Nous suivons des ateliers au sein de cet établissement pour acquérir les outils méthodologiques permettant de réaliser des mesures d'impact d'un projet. C'est une formation diplômante d'un an, que nous avons terminée en janvier 2023. Ceci nous apporte des compétences pour mesurer et comparer l'efficacité de nos programmes : les bus itinérants, mais aussi sur nos autres sites fixes destinés à des patients ayant besoin d'un suivi plus long – en salle à Cappelle-la-Grande, Dunkerque, Brouckerque, Zegerscappel, au sein du centre aquatique Linéo de Wormhout, au sein de maisons de quartiers. Le résultat de notre mesure d'impact sera communiqué courant 2023. Nous avons accompagné 118 personnes au sein du bus seniors en 2022, 144 dans le premier bus sport-santé, et nous accompagnons 688 personnes sur nos sites fixes : au total, cela fait 950 personnes accompagnées. Le projet APA mobile aura permis de prendre en charge 505 personnes fragiles depuis septembre 2019.

S. A. : Quels sont les points faibles d'un tel dispositif ?

S. P. : La première particularité du dispositif est que nos enseignants ont été obligés de passer le permis poids lourd pour être en capacité de conduire le bus transformé en salle de sport. Ensuite, les difficultés sont d'ordre financier, accentuées par l'augmentation des prix de l'énergie : le plein d'un bus revient à plus de 600 euros. Nous passons beaucoup

de temps à rédiger des dossiers de demande de financement. L'activité physique sur prescription n'étant pas remboursée par la Sécurité sociale, nous devons trouver des solutions de prise en charge ; ainsi, nous sollicitons les centres communaux d'action sociale (CCAS) pour prendre en charge tout ou partie du protocole afin de rendre celui-ci accessible financièrement au plus grand nombre.

S. A. : Avez-vous des projets de développement ?

S. P. : Nous souhaitons équiper un troisième bus pour faire un tour de France des territoires. L'objectif sera de sensibiliser sur l'importance d'un mode de vie non sédentaire, quel que soit son âge, sa problématique de santé ou sa déficience. Nous organiserons des événements autour de l'activité physique à l'aide des collectivités et de nos partenaires. Nous souhaitons également faire connaître notre action afin que des territoires développent ce bel outil qui répond à une problématique d'accessibilité, de ruralité, d'infrastructure. De plus, nous voulons diversifier notre modèle économique, ce qui permettrait de moins dépendre des aides publiques. Nous travaillons dans deux directions : la prévention en entreprise, en lien avec la médecine du travail à laquelle nous pourrions proposer des prestations payantes ; la création d'une formation, fondée sur notre expertise, pour les structures ou les collectivités qui auraient envie de se doter de leur propre APA mobile. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, journaliste.

1. Département du Nord, Fondation Damart, Fondation du Nord et Malakoff-Humanis.