



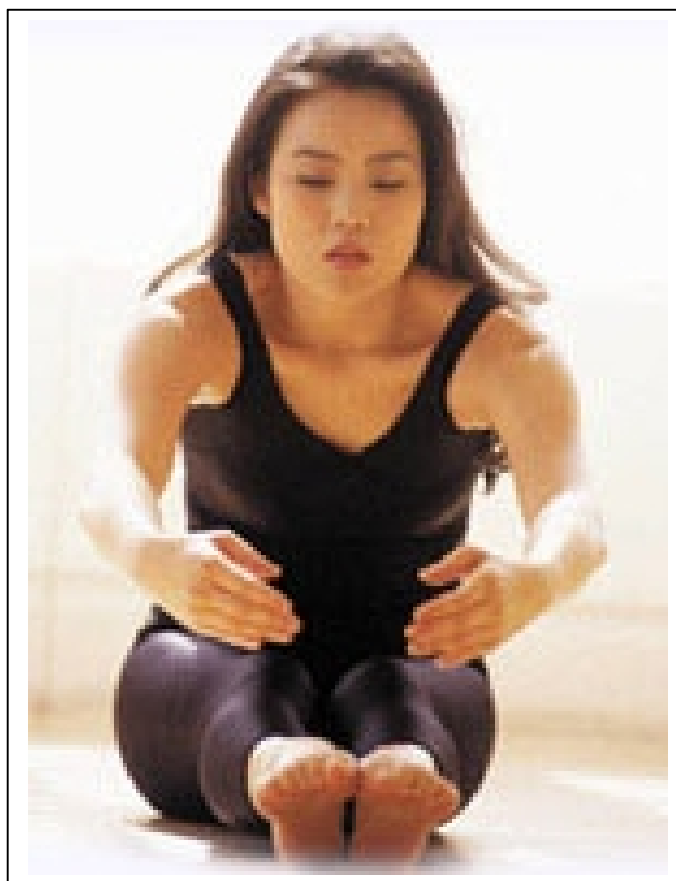
ARMOR ACTION SANTE PREFERE LES KINES

Par Marie Laure WALLON

Au sein de l'association Armor Actions Santé, ce sont exclusivement des kinésithérapeutes, formés par Kiné Ouest Prévention, qui animent des cours intitulés « gym, santé, kiné ».

Depuis 2001, Martine Kerneau est une « accro » des cours d'Armor Actions Santé : « ils ont tout simplement résolu mes problèmes de douleurs de dos, qui résultaient d'une trop grande charge de travail et d'une accumulation de tensions au fil des ans. » Convaincue, elle s'est d'ailleurs proposée comme présidente de cette association dont la vocation est de proposer des cours de gym préventive intitulés « gym, santé, kiné », animés exclusivement par des kinésithérapeutes, formés par Kiné Ouest Prévention. Ces derniers animent déjà, pour la plupart d'entre eux, des stages de prévention en entreprise. C'est le cas de Stéphane Masson, pour qui ces cours sont « une gymnastique de détente et d'apprentissage d'automatisation d'une bonne gestuelle. » Ils suivent un protocole, composé d'exercices cardiovasculaires, d'assouplissements, d'enchaînements de mouvements d'inspiration orientale, d'étirements, de respiration abdominale et d'une

relaxation finale. « Il s'agit, pour les uns, de dénouer des muscles raides et douloureux, pour les autres de retrouver confiance sans avoir mal au



dos, -on travaille beaucoup la prévention du dos, des épaules, du rachis- pour d'autres, de cours de remise en forme ou d'entretien, ou encore d'une reprise d'activité

physique, tremplin pour une pratique sportive. Dans tous les cas, il s'agit d'une gymnastique préventive adaptée aux capacités physiques de chacun des élèves », résume-il.

Michel Mougis, masseur kinésithérapeute sophrologue, s'est spécialisé, en relaxation, en individuel à son cabinet, puis en entreprise en animation de stages de gestion du stress, « -source de 80 % des lombalgies- », en entreprises. Dans la foulée, il a adapté le format de ses cours aux groupes d'Armor Actions Santé. On y pratique la sophrologie, la gestuelle asiatique, la respiration autour du diaphragme, des exercices de visualisation positive, et parfois l'écoute d'un texte pour se relaxer.

Aujourd'hui, l'association compte deux kinésithérapeutes libéraux plus une salariée, Véronique Abadie, sachant que Christian Meignan est toujours prêt à remplacer en cas de besoin. Fondateur de Kiné Ouest Prévention, « il milite pour que chaque kiné fasse ses cours ». Aujourd'hui, plus de 70 praticiens sont formés dans

l'hexagone à « gym kiné prévention ». « Nous les aidons à choisir les bons exercices, à animer un cours et construire un programme ludique et efficace et, sur la plan pratique, à monter des associations gérées par des bénévoles, à disposer de locaux gratuits, etc. », précise-t-il. Son but est d'offrir « un service social, accessible à tout le monde. »

Armor Actions Santé compte plus de 80 adhérents, venus par le bouche-à-oreille, recommandés par des médecins ou des kinés.

Les cours ont lieu dans une salle d'école maternelle de Saint-Brieuc, mise à disposition gratuitement. Les élèves payent cinquante euros par trimestre pour un cours par semaine ou 80 euros pour deux cours, auquel il faut ajouter le paiement annuel de la cotisation de 10 euros. De leur côté, les kinésithérapeutes diversifient leur activité, en sortant de leur cabinet, tout en impulsant une dynamique de groupe conviviale. Pour cela, ils sont rémunérés 60 euros de l'heure. Une diversification à la portée de tous.



Pour en savoir plus : www.kineouestprevention.com