



Le sport-santé fait de nouveaux adeptes

"Le Smuc, c'est la santé et c'est une grande famille". C'est par ces mots que Sabah Belmouhoub dresse un premier bilan après six mois de pratique au sein du club. Initialement, c'est par le biais de l'hôpital Saint-Joseph que cette Marseillaise, mariée et mère de trois enfants, découvre le Smuc. L'hôpital étant partenaire du club, de nombreuses personnes qui y sont suivies se mettent au sport grâce à cette coopération.

Suivi par le coach sportif Mickaël Richaud pour lutter contre différentes douleurs articulaires liées à une situation de surpoids, celui-ci lui a conseillé de compléter son activité physique au sein du pôle sport et santé. Et avant d'y trouver de simples coachs sportifs, Sabah a d'abord fait la rencontre d'une équipe à l'écoute.

Accompagnement personnalisé

L'approche du pôle sport-santé est un peu différente d'un club. Les professionnels adaptent la pratique sportive à chaque personne selon sa pathologie. "On sent que c'est leur spécialité, souligne Sabah rassurée. On le ressent notamment lors du premier entretien qui est très poussé. Ça n'est pas une simple inscription dans une association, mais un accompagnement complet. Et derrière, un suivi régulier est assuré, on prend soin de nous ! Nul doute que lorsque je finirai mon cycle à l'hôpital Saint-Joseph, je continuerai mon activité sportive au Smuc."

Atteinte d'une lombalgie et de différentes douleurs articulaires, Sabah se rend compte qu'à force de pratiquer ces exer-



Sabah a trouvé au Smuc "une grande famille".

/PHOTO DR

cices physiques, ses maux disparaissent. Un vrai renforcement a été réalisé et ce, en seulement quelques mois.

Aujourd'hui, la nouvelle adepte recommande de manière active dans son entourage le club pour cette proximité, cet engagement permanent auprès des adhérents.

Au-delà des activités de renforcement prévu dans son programme personnalisé, Sabah a notamment pu découvrir la sophrologie et le yoga. "L'coach, Caroline, a réussi à me mettre dans une bulle pendant les cours pour manger en pleine conscience. Même au travers d'une visioconférence, les effets sont là", assure-t-elle. Un exercice de concentration avant et pendant le repas qui a permis à Sabah de mieux ressentir les saveurs et contrôler différemment sa sensation de faim.

Des retours d'expérience enthousiasmants avec de bons résultats à la clef qui combent et motivent les équipes de coachs sportifs qui s'investissent beaucoup auprès de leurs élèves.