

Tennis, yoga, zumba, taekwondo... du sport à midi, ça vous tente?

► **PRÉVENTION** Midi Actif est un programme qui propose des activités physiques et sportives aux adultes pendant leur pause de midi pour leur redonner l'envie de bouger et parfois découvrir des loisirs méconnus

«**D**e faire du sport à midi, ça me déstresse. Je suis toute la journée sur mon PC», lance Yoann Petit, 29 ans, employé dans une entreprise de mécanique. Son collègue, Cédric Blenny, 36 ans, acquiesce: «Le soir, on n'a pas le temps de faire du sport, à cause de la famille, des enfants, du temps de trajet.» Il ajoute: «Et c'est pas tous les jours qu'on peut frapper son collègue!» Tous deux participent à Midi Actif, un programme cantonal conduit par la Fondation o2 et l'Office des sports qui propose des activités physiques aux adultes (dès 16 ans) durant la pause de midi. Yoann et Cédric se rendent chaque jeudi au dojo de la rue des Clarines 4, à Delémont, pour suivre un cours d'initiation au taekwondo. Alassane Doucoure, jadis vice-champion d'Afrique de la discipline, est leur instructeur: «Pour moi, c'est l'occasion parfaite de faire découvrir cet art martial peu connu dans le Jura.»

En 2006, lorsque la Fondation o2 a décidé de reprendre et d'adapter le «Midi Tonus» neuchâtelois, les initiateurs du projet avaient à cœur de proposer aux Jurassiens des disciplines sportives méconnues, «de ne pas simplement offrir des cours de fitness», raconte Stéphanie Mertenat Eicher. La cheffe de projet veille à ce que chacun des trimestres (octobre à décembre et janvier à mai) fasse la part belle à des activités inédites: zumba, danse contemporaine, Pilates ou encore afro-training. «Le but premier de Midi Actif est de faire bouger les Jurassiens et de leur redonner le goût au sport.»

Un nouveau créneau pour faire du sport

À ces disciplines exotiques s'ajoutent des activités plus traditionnelles: renforcement musculaire, badminton, tennis, course à pied, natation, yoga et nordic walking, pour n'en citer que quelques-uns. L'avantage crucial de Midi Actif consiste en ce qu'il se déroule entre 12 h 15 et 13 h 15. «Beaucoup de gens n'ont pas de temps à consacrer à un sport en fin



Midi Actif permet de pratiquer du sport en journée et de découvrir des activités inédites comme le taekwondo.

PHOTO AM

de journée, développe Stéphanie Mertenat Eicher. De plus, nous ne souhaitons pas faire concurrence aux associations sportives, mais travailler en collaboration avec elles.» Tous les cours sont prodigués par des entraîneurs agréés ou des membres de clubs sportifs.

Toute personne âgée d'au moins 16 ans, vivant ou travaillant dans le canton, peut s'inscrire pour un trimestre à une activité physique particulière, pour 12 séances à un prix modiques. Les inscriptions pour les prochains trimestres (janvier à mai 2016) sont d'ailleurs ouvertes actuellement.

«Les gens ont souvent peur de se rendre dans un club et n'ont pas envie de devoir s'entraîner deux fois par semaine et réserver leur samedi pour du bénévolat, explique la cheffe de projet. Midi Actif leur permet de reprendre une activité physique en douceur et de nouer des contacts... Et qui sait, de poursuivre ensuite l'activité en s'inscrivant dans un club si cela leur plaît, comme l'envisage Benedict Seidler, 31 ans, qui lui aussi participe au cours de taekwondo.

À Porrentruy et Delémont

Les Midis Actifs se déroulent à Delémont et Porrentruy. «Nous avons

tenté de lancer le programme à Saignelégier, mais ça n'a pas pris, il n'y avait pas assez de participants», déplore Stéphanie Mertenat Eicher. La Fondation o2 encourage les communes à initier leur propre programme, notamment au travers du label «Commune en Santé». «Nous sommes d'ailleurs prêts à les aider durant la première année, le temps de mettre le projet en route à travers le label.»

Chaque année, environ 300 personnes participent à Midi Actif. S'il fallait définir le profil type du participant, ce serait une femme de 30 à 45 ans, travaillant dans la fonction publique et pratiquant déjà une activité physique. Certains cours sont très prisés, par les femmes comme par les hommes, comme le renforcement musculaire et courir pour sa santé, reconduit chaque trimestre. «Certains participants ont moins de 20 ans, d'autres plus de 60, c'est très varié», complète la cheffe de projet.

Participer à une activité physique entre midi et une heure ce n'est pas seulement se dépenser, mais aussi sortir de son quotidien et faire de nouvelles rencontres: «Les participants trouvent des partenaires sportifs, pour leur future partie de tennis par exemple.» Certains groupes se retrouvent une fois le cours terminé pour poursuivre l'activité ou simplement partager un repas. «La santé c'est être bien dans son corps, mais bien dans sa tête aussi», résume Stéphanie Mertenat Eicher.

La plupart des participants de Midi Actif sont déjà des sportifs, seul 10% d'entre eux environ n'en sont pas.

«On essaie d'atteindre tout le monde, mais c'est compliqué, explique la cheffe de projet. Midi Actif rencontre le même problème que tous les programmes de prévention: les personnes qui y participent ou s'informent de ces questions, sont celles qui sont le moins touchées par le problème. Or, l'on sait à quel point une activité physique régulière est nécessaire à une hygiène de vie convenable.»

Une heure et demie de pause à midi? Pas toujours facile

Le programme souhaite inclure toute la population, mais ce n'est pas une mince affaire, ne serait-ce que pour des questions d'horaires: «Pas tout le monde peut prendre une heure et demie de pause à midi. Nous avons essayé de sensibiliser les patrons d'entreprise afin qu'il laisse leurs employés prendre une pause de midi plus longue, sans grand succès. Le concept, certes, ne correspond pas à tout le monde, mais rencontre tout de même un franc succès», note la cheffe de projet.

La prévention pour la santé a changé. Auparavant, les organes dédiés à promouvoir un mode de vie plus sain se contentaient de marteler des slogans: des «il faut» et «il ne faut pas». Au fil du temps, ils se sont rendus compte de l'inefficacité du procédé: «Les 'y'a qu'à' ne fonctionnent pas», résume Stéphanie Mertenat Eicher. Aujourd'hui, la prévention travaille à l'amélioration des conditions-cadres: proposer des activités sportives, des repas équilibrés dans les cantines, des alternatives de transports, etc.

ALAN MONNAT

La Confédération et les cantons en lutte contre la sédentarité et la malbouffe

Midi Actif fait partie du programme «alimentation et activité physique» de la Fondation O2, subventionné par le canton du Jura et Promotion Santé Suisse, qui prône «une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique». En effet, ce mode de vie revêt une importance capitale pour la santé physique et psychique et réduit considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires».

Pléthore de projets jurassiens

Le programme s'oriente principalement sur les activités proposées aux enfants et aux jeunes adultes car «plus une habitude de vie est prise rapidement, plus elle a de chance de perdurer, souligne Stéphanie Mertenat Eicher. À présent, nous commençons même les projets à - 9 mois, en sensibilisant les femmes enceintes, les puéricultrices, les pédiatres aux thématiques du mouvement et de l'alimentation.»

Parmi les projets mis en œuvre, on peut noter: «Youp'là bouge» à l'intention des enfants qui fréquentent les crèches. L'objectif consiste à former les éducateurs et éducatrices à l'encouragement au mouvement par une psychomotricienne. «Les petits gourmets à table» est un projet qui a lieu sous forme de conférence pour les parents et/ou éducateurs sur l'alimentation de l'enfant – principalement par rapport aux fruits et légumes – ou encore «Pédibus» qui apprend aux enfants à aller à pied à l'école en toute sécurité. Il peut s'agir également de mettre à la disposition des jeunes des salles de sport le week-end, d'implémenter un menu «fourchette verte» ou d'aménager des places de jeux. En un mot: d'agir sur les conditions-cadres propices à une vie en santé mais également de tenter de changer les comportements.

AM

Pour plus d'infos: www.aap-jura.ch