

Portrait – Marie-France Girma



GUIDÉE PAR L'EMPATHIE

Il y a des trajectoires qui ne s'arrêtent pas à la retraite. Certaines prennent un nouvel élan, avec toujours la même envie d'aider, de transmettre, de faire du bien. C'est le cas pour Marie-France Girma, cyclotouriste au club de Cahors et ancienne infirmière, qui s'est formée pour la prise en charge du « Sport sur ordonnance ».

Marie-France Girma, infirmière, a décidé en 2023 de donner une autre orientation à sa carrière, à sa vie mais avec toujours pour objectif d'aider, de prendre soin des autres.

Un choix qui s'est peu à peu imposé à elle avec l'évolution des pratiques et notamment les notions d'accompagnement, d'empathie et d'autonomie. En 2016, l'État met en place le « sport sur ordonnance » en reconnaissant l'activité physique comme une thérapeutique à part entière dans la prise en charge des maladies chroniques.

Cyclotouriste passionnée et engagée, elle décide donc de suivre son instinct et de se former avec la Fédération française de cyclotourisme pour continuer à prendre soin des gens... mais autrement.

Elle revient pour nous sur son parcours qui ne fut pas toujours un long fleuve tranquille mais qui en vaut la peine avec comme récompense finale la satisfaction d'être utile aux autres car « ensemble on va plus loin ».

Dans un premier temps, qu'est ce qui t'as amené à la pratique du cyclotourisme ?

Je découvre le vélo en 2018, en suivant mon époux qui pratique depuis quelques années déjà. Ce fut un peu compliqué au départ mais je persiste car nos virées me plaisent beaucoup avec l'envie de découvrir de nouveaux coins et surtout elles m'apportent du bien-être à chaque sortie. Et en 2019, avec mon mari nous nous inscrivons au club de Cahors Cyclotourisme dans lequel nous avons été accueillis avec beaucoup d'empathie et très bien accompagnés.

Le cyclotourisme en groupe m'enthousiasme par sa philosophie : rouler sans esprit de compétition, au rythme du plaisir et de la découverte, dans un cadre convivial. Mais au-delà de la pratique d'une activité physique, il me permet d'évacuer le stress de plus en plus grandissant au niveau professionnel, surtout pendant et après le Covid.

À vélo, je me vide la tête, je ne pense plus à toutes les contraintes qui pèsent de plus en plus sur notre quotidien professionnel, je ne garde que le plaisir de rouler avec mes collègues cyclos tous ensemble ! Respect des autres, solidarité, bienveillance, des notions qui me plaisent et auxquelles j'adhère.

Et tu t'es mis en tête de faire partager ton plaisir ?

Je me suis effectivement rapidement sentie à mon aise dans ce club. Fin 2022, j'intègre le comité directeur du club, sans poste particulier mais l'idée de partager ma passion est là.

Participation au forum des Sports, aux manifestations locales, interclubs, hors département... afin de promouvoir notre club et le cyclotourisme.

En parallèle, mon idée de partager le vélo avec des patients, vous vous rappelez, ceux pour qui l'activité physique est devenu une thérapeutique a cheminé ! Le cyclotourisme coche toutes les cases : activité physique, sport porté, convivial, effet de groupe motivant...

L'idée germe dans ma tête au gré des sorties. Je relève le défi de monter un groupe « Sport Santé » dans mon club de Cahors. Le président du CoDep du Lot me suit tandis que celui de Cahors Cyclotourisme, sceptique au début, finit par comprendre ma motivation et m'accompagne dans ce projet.

À ce moment, dans mon esprit je vais continuer à prendre soin des gens. Autrement.

Comment t'y es-tu prise ?

Quelles furent les difficultés rencontrées ?

Forte de mon passé professionnel, je réalise, en cours de formation, que le parcours sur cette voie d'accompagnement ne fait que commencer. Volontaire, je me lance dans la

formation portée par la Fédération française de cyclotourisme qui a pour but de permettre à des personnes en reprise d'activité, atteintes de pathologies chroniques ou simplement en manque de confiance, de (re)monter sur un vélo et de retrouver le plaisir du mouvement.

Localement, j'effectue une formation auprès de la médecine du sport et valide, six mois plus tard, « l'attestation d'accompagnement par l'activité physique des personnes atteintes de pathologies chroniques ». Elle va me permettre de me faire connaître et reconnaître auprès des acteurs de santé locaux.

Mais cela ne suffit pas. Je dois devenir monitrice fédérale afin de respecter les règles d'encadrement. Animatrice en 2022, puis initiatrice en 2023, je deviens monitrice en 2024. Il me manque, encore, la mention « Vélo sur ordonnance » ! Mais j'ai la volonté d'y arriver. Je reste positive car j'ai déjà été contactée par deux personnes.

La formation « Vélo Santé » est très complète : on aborde la santé, l'activité physique, l'encadrement, le projet personnel...

Et après deux ans de travail me voilà enfin au bout !

Cyclotouriste passionnée et engagée, elle décide de suivre son instinct et de se former avec la Fédération française de cyclotourisme pour continuer à prendre soin des gens... mais autrement.

Comment cela s'est concrétisé sur le terrain ?

Les diplômes obtenus, des dossiers de subventions montés et des sommes versées par la FDVA2 et la CPAM du Lot... mon rêve commence à se concrétiser.

Déjà quelques bénéficiaires s'étaient rapprochés de moi au forum des Sports de Cahors, fin août 2024. Quelques achats (vélos, casques, petit matériel de réparation, cardio-fréquencemètres, supports pour montre/guidon ou smartphone pour enregistrement) sont à faire pour mettre en place le groupe « Cyclo Sport Santé » avant de commencer. Les subventions obtenues, les dépenses sont facilitées et les commerçants locaux solidaires (vélocistes, matériel paramédical...)

Un flyer élaboré au cours de la formation avec la médecine du sport me sert de support de communication. Ma chance : avoir à proximité la maison de santé et le service de médecine du sport, des collègues et ►►

formateurs que j'ai côtoyés dans mon activité professionnelle. Les patients, chroniques ou à 100 %, peuvent y suivre vingt séances de réhabilitation à l'activité physique et sortent avec une ordonnance complète permettant de travailler l'activité efficacement.

Tout y est, je suis prête à débiter cette nouvelle activité en fin d'année 2024.

Comment arrives-tu à motiver tes stagiaires ?

Aujourd'hui, j'ai un groupe de quatre personnes qui m'ont fait confiance.

L'accompagnement est individuel au début afin de bien cerner ces néo-cyclos qui font une quinzaine de kilomètres à l'heure au sortir des vingt séances de réhabilitation. Certains ont un VAE et d'autres un vélo musculaire (ce qui fait la différence).

Nous partons sur des parcours de 16 km plutôt plats au début, avec une surveillance cardio-fréquence-mètre et une évaluation générale après chacune des sorties (fatigue, douleurs, etc.). C'est ainsi que j'ai augmenté la distance et/ou le dénivelé afin de les faire progresser.

Six mois plus tard, les deux bénéficiaires à VAE sont capables de pédaler sur des parcours de 40 km à 50 km avec un dénivelé inférieur ou égal à 10 %. Les deux autres, plus récemment accueillis, vont progresser, à leur vitesse, mais expriment déjà le bien-être ressenti et la motivation induite par l'accompagnement.

Nous roulons les mardi et/ou jeudi en fonction de leurs disponibilités et le samedi ou dimanche matin pour une deuxième séance hebdomadaire. La marche est l'activité

de remplacement lorsque la météo ne permet pas les sorties vélo. La séance débute par quelques kilomètres d'échauffement, se termine par un retour au calme sur une portion de route à faible dénivelé. Suivent des conseils d'étirements adaptés à chacun.

L'accompagnement rigoureux, l'écoute, la régularité des sorties, les échanges et toujours cette convivialité sont la base de la fidélisation de ces cyclos particuliers... mais pas que !

Les parcours sont adaptés à chacun. Je les crée pour allier activité physique efficace (montées), plaisir (parcours variés) et tourisme (paysages, patrimoine) sans toutefois rendre le challenge trop difficile et ainsi éviter écoeurement et effets secondaires délétères. Là aussi, j'ai dû apprendre à me servir d'une application permettant de créer les parcours... Le rythme de ce groupe permet également à celles et ceux qui veulent se remettre en selle, sans le stress de ralentir les groupes habituels, de nous rejoindre sereinement. Conviction, écoute, empathie et bon sens sont les clés de la bonne dynamique de ce groupe.

Que t'apporte personnellement le travail avec ce groupe ?

Cela m'apporte beaucoup. C'est une joie de partager cette discipline qu'est le cyclotourisme et d'en faire une thérapeutique, une satisfaction de les voir progresser, s'enrichir de ces sorties et se maintenir voire améliorer leur santé !

Un plaisir et une certaine fierté de les voir si fidèles et assidus !

J'ai aussi la volonté de transmettre mon expérience à tous les cyclotouristes qui souhaiteront se lancer et créer, à leur tour, leur groupe sport-santé.

Un grand merci à tous ceux qui ont cru en moi et qui continuent de me faire confiance ! ●

› Propos recueillis par Patrice Delga, médecin fédéral

L'accompagnement rigoureux, l'écoute, la régularité des sorties, les échanges et toujours cette convivialité sont la base de la fidélisation de ces cyclos particuliers... mais pas que !



LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO

La pratique d'une activité sportive est essentielle pour être en bonne santé et lutter contre les maladies chroniques.

Elle est même reconnue désormais comme une prescription médicale à part entière avec la mise en place du dispositif « Sport sur ordonnance ». Nos conseils :

- La pratique régulière du vélo (sport endurant) est indiquée pour ralentir les ALD et permet de renforcer le cœur.
- Maintenez votre pratique vélo même en cas de douleurs (par exemple musculo-squelettiques). Le bon réflexe reste le mouvement.
- Consultez votre médecin qui pourra vous orienter et conseiller sur le sport à adopter, son intensité et la structure adaptée à contacter (kinés, coachs sportifs, clubs) selon votre pathologie.
- Renseignez vous sur les clubs vélo avec des moniteurs formés aux activités physiques adaptées et sportives (APAS) afin d'être bien accompagné dans votre pratique vélo.
- Favorisez les sorties vélo en groupe qui permettent de développer les liens sociaux et participent au maintien d'un bon moral.
- Et surtout écoutez vos sensations, allez à votre rythme et prenez du plaisir.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

