

## LA PRÉVENTION EN MILIEU RURAL

## AVEC CAPS, C'EST POSSIBLE

Créée en 2008 par deux kinésithérapeutes d'Argenton (Deux-Sèvres), **l'association Caps propose chaque semaine une dizaine d'ateliers de gymnastique préventive**, prouvant que l'exercice en milieu rural n'est pas un obstacle à la réalisation de projets d'ampleur.

PAR ANNE BOUSSEAU ET STÉPHANIE BRAUD-BILLY\*



Cours "Ventre plat, périnée costaud".

**J**our après jour, l'association Caps s'attache à donner un sens à chaque lettre qui compose son logo : C pour "conseil", avec des conférences ouvertes à tout public sur des sujets aussi divers que "Aime ton dos" ou "la gestion du stress", toujours animées par des professionnels de santé ; A pour "action", avec des cours de gymnastique préventive et éducative, auprès d'un public de tous âges ; P pour "prévention", avec des formations en entreprise telles que "Manutention et activation des personnes" ou "Prévention des TMS" ; S pour "santé", puisque l'objectif de l'association est de promouvoir la santé de chacun, au travail, dans les loisirs ou la vie quotidienne.

#### Plus de 200 "adeptes"

Quatre ans après sa création, Caps a pris son envol. Au fil du temps, les trois kinésithérapeutes qui interviennent dans les cours ou les formations en entreprise se sont formés. Ils proposent aujourd'hui quatre types de cours de

gymnastique préventive. La "Gym kiné santé", centrée sur des assouplissements, permet un entretien articulaire et musculaire actif. Chaque séance se termine par de la relaxation. Le cours "Ventre plat, périnée costaud" propose un renforcement musculaire global et spécifique, notamment selon la méthode de gymnastique abdominale hypopressive de Marcel Caufriez. Le cours "Gym ballon" s'inspire de la méthode d'André Petit, pour un travail global du corps dans l'intention de renforcer et protéger le rachis. Enfin, le cours "Gym santé équilibre senior" s'inscrit dans la continuité des ateliers "Équilibr'âge" mis en place il y a quelques années. Il englobe des assouplissements articulaires et musculaires, de l'automassage, des exercices et un parcours d'équilibre, et de la relaxation.

Tous cours confondus, l'association propose entre neuf et douze ateliers par semaine sur quatre communes différentes. Elle accueille plus de 200 patients de 30 à 90 ans. Chaque

année, Caps organise également – avec l'aide de la MSA, du Clic, de bénévoles, de l'Ehpad et des deux collèges d'Argenton-les-Vallées – une journée "Olympiades intergénérationnelles". Dans une ambiance festive, une centaine de personnes participent à des activités aussi bien "sportives" qu'"intellectuelles".

#### Affiliée au CNPK

L'association intervient également en entreprise, grâce à son statut d'organisme de formation continue obtenu auprès de la direction régionale du travail. Les trois kinésithérapeutes intervenants sont formateurs consultant en santé au travail. Depuis plusieurs années, ils animent des stages sur le thème de la manutention et de l'activation des personnes – à destination des personnels de SSIAD ou d'Ehpad – et des stages de prévention des TMS pour des salariés d'usines (en collaboration avec l'équipe de Kiné Ouest Prévention). À ce jour, ils ont suivi plus de cent salariés. Depuis 2012, Caps est affiliée au Comité national de prévention en kinésithérapie (CNPK), confirmant son orientation préventive au sein d'un réseau national reconnu. Chacun reconnaîtra que cette aventure demande de l'énergie mais, comme on dit, "à cœur vaillant, rien d'impossible" ! Et le milieu rural n'est en aucun cas un obstacle à la réalisation d'un tel projet. Les compétences du kinésithérapeute, ainsi que la pratique en cabinet, apportent une reconnaissance professionnelle et des contacts auprès des patients. ■

\*Kinésithérapeutes et animatrices-formatrices de l'association Caps.

#### En savoir plus

[www.kineouestprevention.com](http://www.kineouestprevention.com)  
ou [www.cnpk.org](http://www.cnpk.org)  
Contact : [caps79@orange.fr](mailto:caps79@orange.fr)