

EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ : BOUGER POUR VIVRE MIEUX

Publié le 11 février 2026



par Laetitia Theunis

On dit souvent que si l'on pouvait concentrer les bienfaits du sport dans une gélule, ce serait le médicament le plus prescrit au monde ! Outre les bénéfices physiques, ses effets positifs sur la santé mentale ne sont plus à démontrer. Développé par le CHU de Liège et l'Université de Liège en 2023, le programme "[En mouvement pour ma santé](#)" propose, dans 30 villes et communes wallonnes partenaires, des séances gratuites d'activités physiques encadrées par des kinésithérapeutes et des éducateurs physiques spécialement formés au sport-santé et habitant les environs.

Car si de nombreux programmes de réadaptation ambulatoires existent au sein des Centres hospitaliers, maintenir une pratique physique autonome sur le long terme reste souvent un défi.

Grâce au soutien financier de l'[AVIQ](#), 450 citoyens de plus de 60 ans et/ou souffrants d'une maladie chronique participent chaque semaine aux séances du programme. De quoi les remettre en mouvement... et leur redonner le goût de bouger tout au long de leur vie.

Des cours collectifs ajustés

Lors de ces cours collectifs, 15 personnes réalisent des exercices variés : cardio-respiratoires, musculaires, d'équilibre, etc. Chacun les réalise en fonction de ses capacités. « En séance collective, il n'est évidemment pas possible de proposer des exercices sur mesure pour chaque personne.

Toutefois, les encadrants ajustent les mouvements proposés en fonction des possibilités de chacun. Ainsi, certains réaliseront les exercices debout tandis que d'autres les pratiqueront assis. L'un fera dix répétitions, pendant qu'un autre en réalisera seulement cinq », explique Didier Maquet, professeur au sein du [Département des Sciences de l'activité physique et de la réadaptation de l'ULiège](#) et co-responsable du projet "En mouvement pour ma santé".

Parmi les exercices proposés, certains répondent directement aux besoins du quotidien des participants : prévention des chutes, apprentissage des techniques pour se relever en toute sécurité après une chute, et activités favorisant la coopération. Le travail en binôme est très présent, afin de rendre les séances à la fois ludiques et stimulantes.

Renforcer les liens sociaux

« L'objectif est multiple : il s'agit de (re)découvrir le plaisir de pratiquer une activité physique, tout en améliorant non seulement la condition physique, mais aussi la santé mentale, l'estime de soi, le bien-être et la gestion du stress ou de l'anxiété. Le programme vise, en outre, à renforcer les liens sociaux : rencontrer des personnes de sa région, créer des affinités et poursuivre la dynamique en partageant d'autres activités ensemble, comme former un groupe de marche », explique Cédric Lehance, kinésithérapeute et directeur du projet "En mouvement pour ma santé".

Le nom du projet évoque volontairement une double signification : d'une part l'idée de bouger, de pratiquer une activité physique, et d'autre part celle de se prendre en charge, de s'engager dans une dynamique participative. « Car il est essentiel que le patient participe activement, et cette implication constitue pour nous un véritable pilier. »

Développer la littératie physique

Au préalable de la première séance, [le candidat doit s'inscrire soit par email, soit par téléphone](#), « pour que la fracture technologique ne soit pas un frein à la participation. » Il doit également fournir un certificat médical d'aptitude à cette pratique d'activités physiques.

« Nous nous chargeons de la gestion des encadrants et de la fourniture d'un kit de matériel destiné aux villes et aux communes partenaires. En contrepartie, ces dernières doivent mettre gratuitement à notre disposition une infrastructure sportive pour une durée de 1h30 chaque semaine, située dans un lieu central, bien desservi par les transports en commun, afin de faciliter la participation et l'assiduité des citoyens. Elles assurent également la communication, mais nous veillons à collaborer avec l'ensemble des acteurs locaux de première ligne — médecins, maisons médicales, pharmaciens, kinésithérapeutes, psychologues, etc. — afin de diffuser largement l'information », poursuit Cédric Lehance.

« Nous intégrons dans les séances une dimension de littératie physique, c'est-à-dire une approche motivationnelle favorisant l'adoption et le maintien d'une activité physique régulière tout au long de la vie. Cet aspect est essentiel : nous cherchons à donner des outils concrets aux participants et à lever un maximum de freins. »

Pérenniser la remise en mouvement

« Nous portons une attention particulière à l'ancrage local. Pourquoi ? Parce qu'on est un dispositif tremplin. Les participants bénéficient gratuitement de l'encadrement pendant une période de trois à six mois. Une fois cette phase terminée, ils sont orientés vers des structures locales afin de poursuivre leur démarche d'activités physiques. L'atout de collaborer avec des encadrants issus du territoire, c'est qu'ils connaissent parfaitement ce réseau local de deuxième ligne », ajoute Cédric Lehance.

Pendant les séances, tout est pensé pour instaurer une ambiance conviviale et favoriser le tissage de liens entre participants. Il n'est pas rare qu'ils forment des groupes WhatsApp locaux : chacun peut y proposer des sorties pour marcher, faire du vélo électrique ou jardiner dans un potager

collectif, et ceux qui le souhaitent s'y joignent. En encourageant ces liens sociaux, se crée alors une dynamique qui aide les participants à rester actifs sur le long terme.