



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

Vous aider à toujours profiter de la vie !

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



De quoi s'agit-il ?

L'activité physique adaptée est une action qui apporte des bénéfices sur le bien-être, la condition physique et le maintien de l'autonomie pour les personnes atteintes d'une maladie neuro-évolutive. Les séances comportent en général des exercices d'échauffement musculaire et articulaire, des exercices d'équilibre et d'orientation, des étirements et un moment de relaxation.

Il est indispensable que l'action soit animée par un professionnel diplômé en activité physique adaptée.

Quels sont les objectifs ?

- Maintenir les capacités physiques et stimuler les capacités cognitives préservées.
- Renforcer le tonus musculaire, la souplesse et l'équilibre.
- Augmenter la confiance et l'estime de soi.
- Procurer du bien-être physique, psychologique et social.
- Favoriser l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne.
- Promouvoir le lien social et de la convivialité.

À qui cela s'adresse ?

Cette action s'adresse aux personnes malades à un stade léger, modéré ou avancé de la maladie sans troubles majeurs du comportement. L'activité physique adaptée peut être faite en position assise. Les personnes à mobilité réduite sont bienvenues dans les séances.

Pour bénéficier de cette action, les participants doivent présenter un certificat médical d'aptitude à l'activité physique adaptée et être membre de l'association départementale.



« Le tennis de table, ça me fait du bien. L'air de rien, je fais de l'exercice en m'amusant. Ça stimule le cerveau et je vois des gens. Et puis, je me fais des amis, j'aime bien l'ambiance. »

Didier B.

L'INFO

EN +

Une séance hebdomadaire d'une heure à une heure et demie est recommandée afin de permettre aux participants la pratique régulière d'une activité physique. Un minimum de cinq participants est recommandé pour créer des échanges dans le groupe.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de plus de 100 associations départementales engagées au plus près des familles.

Nos missions :

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

Illustration : Fabien Gilbert - 2023

Imprimé avec le soutien de :



Union nationale des associations
France Alzheimer et maladies apparentées

11 rue Tronchet - 75008 Paris
www.francealzheimer.org

