



Cultiver et développer ses potentiels,  
pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur grâce à la pratique de l'

## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

La pratique régulière d'une activité physique contribue à un vieillissement sain. Cette thématique est à ce jour peu abordée. Or, suite à l'analyse des besoins de terrain effectuée auprès de nos partenaires, une forte demande émerge. Ce module de 8 séances propose d'aborder l'activité physique à travers toutes les qualités physiques existantes et importantes pour optimiser son capital santé :

- Cardiorespiratoire
- Renforcement musculaire
- Posture
- Souplesse
- Equilibre

Si les séniors ont en général une bonne connaissance des recommandations de santé en termes d'activité physique, ils se trouvent souvent un peu démunis quand il est question de les mettre en pratique. Il est en effet parfois difficile d'adapter ses activités à ses besoins et à ses capacités. Il s'agira donc d'amener la personne vers une autonomie de la pratique, associé à une notion de bien être et de plaisir. Ce dernier élément est fondamental pour espérer une pratique régulière et durable. Ces séances auront également pour objectif de prévenir la perte d'autonomie.

Ce module permettra aux participants de construire un programme personnalisé d'activité physique adaptée basé sur les exercices effectués pendant les séances. Chaque participant aura dès le début du module un livret individuel grâce auquel il pourra suivre son évolution, prendre des notes ou encore faire des exercices complémentaires en autonomie.

Les participants n'ont aucune obligation d'effectuer un exercice qui leur paraît délicat. Les séances sont adaptées aux possibilités de chacun et ne mettrons en aucun cas en difficulté les participants.

Tournez svp →

Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

# PROGRAMME

Ce dernier est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être modifié/adapté.

## **Séance 1 : Test physique initial**

Evaluer les capacités des participants afin d'adapter la pratique à chacun.

## **Séance 2 : L'activité physique adaptée par les jeux**

Initiation à la pratique de manière ludique. Découverte du groupe.

## **Séance 3 : Equilibre et prévention des chutes**

Entretenir et améliorer son équilibre à travers un parcours d'obstacles.

## **Séance 4 : Adresse et coordination**

Jeux de jonglages, de raquettes et de ballons.

## **Séance 5 : Travail cardiovasculaire**

Entraînement autour du contrôle de la fréquence cardiaque.

## **Séance 6 : Initiation à la marche avec bâtons**

Découverte de la technique de marche avec des bâtons, en extérieur.

## **Séance 7 : Renforcement musculaire**

Initiation à l'utilisation des élastiques et découverte d'exercices de musculation adaptés.

## **Séance 8 : Test physique final**

Reproduction des tests de début de cycle afin d'évaluer la progression des participants.

Un livret de suivi individuel est remis à chaque participant au début du module.

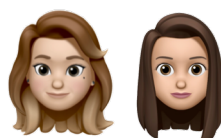
Séances animées par **Axel ROZAND** ou **Josselin FRANCESCHI**



Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à contacter les coordinatrices de l'action :  
Alizé SALOMON, responsable développement et ingénierie et Elise RABOURDIN, chargée de projet en éducation pour la santé au CODES 83

[coordinativitam@codes83.org](mailto:coordinativitam@codes83.org)

04 94 89 47 98



Dernière MAJ : 04/05/2020