

L'Activité physique et le handicap

Chez les personnes en situation de handicap physique et/ou mentale et psychique, les bienfaits de l'activité physique sont particulièrement importants. Sur les plans psychologiques, sociaux et physiques: le maintien des relations sociales, le retour de la confiance en soi, le gain d'une certaine autonomie, la rencontre avec d'autres personnes, le maintien et l'amélioration des capacités physiques et cognitives, représentent autant d'aspects positifs de l'APA.

Sport et handicap physique

L'APA est indispensable pour préserver le tonus musculaire général et maintenir un apport correct en oxygène au niveau des muscles. L'activité physique développe également des capacités qui visent à compenser le handicap : la puissance musculaire, l'habileté, l'endurance (par exemple celle des muscles des bras pour se déplacer en fauteuil roulant), l'ouïe et le sens du toucher pour un non-voyant, etc...

Sport et handicap mental

L'APA permet, entre autres, d'évacuer un trop plein d'énergie, d'acquérir une meilleure coordination motrice, de développer des relations avec l'environnement et de lutter contre le repli sur soi et l'isolement.

Par le biais du jeu, de l'expression corporelle, l'APA est un excellent moyen d'inciter la personne à interagir avec d'autres et à développer ses capacités d'échange.

Sophie intervient en structure pour proposer des séances de danse adaptée , ces instants sont des parenthèses agréables pour les résidents et pour le personnel , qui profite de moments privilégiés , parfois drôles, parfois poétiques et émouvants.

Mais également à domicile, pour des enfants ou des adultes post AVC ou paralysés cérébraux . L'APA est un moment dans la journée qui fait du bien au corps et à l'esprit , permet d'entretenir les capacités motrices et même de progresser (la fameuse plasticité cérébrale!). Et les aidants peuvent souffler un peu aussi pendant ce temps dédié .