

# GYM ADAPTÉE SENIORS

- Vous avez plus de 60 ans ?
- Vous avez de plus en plus de mal à vous déplacer ?
- Vous avez peur de tomber involontairement ?
- Ou peut être avez-vous simplement envie de pratiquer une activité physique de manière douce et conviviale ?



## COACH ACCESS est là pour vous !

**C'est la garantie d'un équilibre retrouvé, alors, n'hésitez pas à nous contacter !**

### ■ Infos :

*Au 1<sup>er</sup> janvier 2013, plus d'un Français sur dix avaient au moins 75 ans. Malheureusement, l'allongement de l'espérance de vie qui explique en grande partie cette population vieillissante ne s'accompagne pas d'une meilleure qualité de vie à un âge avancé. Maladie chronique et dépendance guettent de plus en plus tôt les seniors, deux fléaux qu'il faut combattre au plus vite. Les armes ? Une alimentation équilibrée bien sûr mais également une activité physique adaptée. Et il n'est jamais trop tard pour commencer, les bienfaits sur l'organisme sont multiples et apparaissent dès l'initiation de la pratique sportive : amélioration de la force, de l'endurance, de la flexibilité musculaire et de la plasticité neuronale, stimulation de la formation osseuse, protection contre le diabète. Les autorités de santé européennes en ont pris la mesure et cette composante fait désormais partie intégrante des politiques de santé nationales.*

### ■ Contenu des séances:

#### Première séance :

D'une durée d'environ une heure, cette séance permettra au professeur d'évaluer vos capacités physiques par l'intermédiaire de tests physiques.

Un premier bilan personnel sera alors dressé. A l'issue de cette séance, vous pourrez ainsi vous faire une idée précise du contenu du programme



## Déroulement :

- Prise de contact et questionnaire d'évaluation initiale du pratiquant
- Tests de capacités physiques
- Initiation au parcours d'équilibre
- Retour au calme, étirements
- Explication du contenu du programme et bénéfices pour le pratiquant



## Domaines abordés au cours de vos séances :

En fonction des résultats obtenus aux différents tests fonctionnels effectués lors de la première séance, votre professeur vous proposera un programme personnalisé où plusieurs domaines seront abordés lors d'un programme de prévention des chutes. Il s'agira d'exercices physiques, mais l'aspect cognitif sera aussi abordé, car nous savons que la peur de la chute peut impacter de façon négative dans la vie quotidienne.

- Travail mental lié à la chute, au stress engendré par celle-ci et conseils pour mieux l'éviter.
- Pratiques destinées à l'amélioration des capacités musculaires, notamment concernant les groupes musculaires des membres inférieurs. Ceci s'effectue par l'intermédiaire d'exercices adaptés à l'aide de divers accessoires, ou bien tout simplement avec le poids de corps.
- Activités liées à la proprioception (perception qu'a l'homme du placement de son propre corps) et ce à travers des exercices effectués yeux ouverts par exemple, puis yeux fermés.
- Exercices de relevage, avec ou sans matériel, de manière à passer d'une position allongée, puis à genoux, puis debout, sans l'aide d'une tierce personne. Ceci peut être très utile en cas de chute dans un environnement où il n'y a personne pour vous aider.
- Entraînement des capacités des muscles posturaux.
- Activités ludiques tels que les parcours d'équilibre, les jeux avec ballons, les exercices de double tâche, pour améliorer la coordination gestuelle.
- Travail de l'activité cardiaque et respiratoire, par des exercices de type « cardio » de manière douce et adaptée.

## ■ Bénéfices pour le pratiquant :

Les séances d'activités physiques adaptées aux séniors de COACH ACCESS présentent de nombreux effets bénéfiques pour le pratiquant.

En effet, nous constatons un retard de la dépendance et des chutes, d'où une meilleure qualité de vie à domicile. Nous observons aussi une amélioration significative sur le plan mental avec une augmentation de la confiance en soi.



## ■ Bénéfices de l'activité physique :

### Bénéfices physiologiques :

- Diminution des risques de maladie cardio-vasculaires
- Diminution des risques de développement de certains cancers
- Diminution des risques de diabète de type 2
- Limitation de la prise de poids

### Bénéfices physiques :

- Amélioration de l'équilibre, la coordination, la souplesse
- Amélioration des capacités cardio-respiratoires
- Amélioration des capacités fonctionnelles (afin de rester autonome le plus longtemps possible...)
- Augmentation de la force musculaire

### Bénéfices psychologiques :

- Amélioration de la confiance en soi
- Amélioration de la qualité de vie
- Diminution de l'état dépressif ou d'anxiété