

Les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée

L'APA (Activités Physiques Adaptées) proposée aux séniors du sud Ardèche par l'APRRES a de nombreux effets bénéfiques sur leur santé.

L'APRRES propose trois fois par semaine durant 10 mois 3 séances d'activités physiques par semaine : APA, marche et piscine.

Ces activités se déroulent en groupe mais sont personnalisées, individualisées à chaque participant. En effet trois demi-journées d'évaluations physiques sont réalisées dans l'année: septembre, mars et juin.

Lors de ces tests sont évalués l'endurance, la rapidité de la marche, la force et la souplesse des membres inférieurs, la force et la souplesse des membres supérieurs et l'équilibre.

Ces évaluations permettent aux participants de se situer et au professeur d'Activités Physiques Adaptées de pouvoir préparer au mieux ses cycles afin de coller au mieux aux besoins des participants.

Hormis tous les effets bénéfiques de l'activité physique :

- réductions des maladies cardio-vasculaires, respiratoires, articulaires, du diabète, de l'hypertension...
- amélioration de l'équilibre, de l'endurance, de la force, de la souplesse, et donc de l'autonomie et du confort de vie de chacun, les séances de l'APRRES vont avoir une grande influence sur la santé cérébrale de chacun :
- de par le travail modéré en aérobie qui va prévenir certaines maladies comme la maladie d'Alzheimer et va avoir un effet modérateur sur le vieillissement cérébral.
- de par le travail d'équilibre postural dynamique, statique, de proprioception, les exercices de coordination motrices inter-segmentaires qui vont permettre grâce à la plasticité cérébrale un maintien ou un gain des capacités neuro motrices.

Les exercices d'étirements, de maîtrise corporelle et de relaxation vont influencer positivement les fonctions cognitives et sensori-motrices des participants.

Les interactions lors des exercices collectifs, de coopération, de relais, obligent les personnes à s'adapter, à apprendre, à réagir aux différentes stimulations.

Enfin les exercices basés sur la mémoire vont entraîner cette fonction de notre cerveau.

Guillaume EXBRAYAT, 21 juin 2016