

# Activité physique adaptée

« L'activité est à moindre risque que l'inactivité »

## 1. Avantages et inconvénients

De manière générale, l'activité entretient l'ensemble des systèmes : osseux, cardiovasculaire, articulaires, etc.

- ✓ Elle permet également la perte du poids ou le maintien de celui-ci.
- ✓ Elle améliore la santé mentale, le bien-être psychologique, la gestion du stress et de l'activité mentale (comme la prise de décision, la prévision ou la mémoire à court terme), réduit l'anxiété et favorise des rythmes de sommeil sains.

Selon des études, l'exercice physique peut faire partie du traitement de la dépression.

Dans une population vieillissante, l'activité physique peut aider à réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Selon une autre étude réalisée auprès de personnes ayant une déficience mentale, la pratique de deux séances de marche et d'une activité motrice par semaine, a permis une meilleure adaptation à l'effort, des progrès au niveau de l'équilibration, une amélioration de l'adresse et une baisse du taux de cholestérol.

- ✓ Le manque d'activité physique voire une sédentarité augmente le risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de maladies neurologiques, etc.

## 2. Recommandations

Instaurer un programme d'activité physique adapté contenant des ajustements pour chacun.

Il faudrait un minimum d'activités équivalant à 30 minutes de marche « rapide » chaque jour pour un adulte.

Pour les institutions qui offrent des ateliers occupationnels : élargir les grilles d'activités plus dynamiques et sportives .

## 3. Types d'activité physique et pratique en institution : conseils et astuces

- ✓ Proposer une activité de type marche, hippothérapie/ équitation, natation/aquagym ou gymnastique médicale adaptée réalisée par un professionnel.
- ✓ Etablir un lien avec d'autres institutions, maisons de repos ou écoles, et échanger les expériences ou mettre en place une collaboration dans le cadre d'activités sportives et de loisirs.

✓ Participer aux journées sportives organisées par les écoles d'éducateurs.  
Stimuler et renforcer les réflexes usuels : faire les courses à pied plutôt que prendre la voiture, prendre les marches plutôt qu'un ascenseur, limiter les heures d'inactivités, etc.

### Quelques adresses utiles

- ✓ FEMA : <http://www.sportadapte.be/>  
La FEMA (Fédération Multisports Adaptés) qui réunit trois autres associations : AltéoSport, la Fédération Omnisports adaptés(FOA) et l'ASPH-Sports anciennement FWSA (Fédération Wallonne du Sport Adapté).
- ✓ <http://www.special-olympics.be/fr/>
- ✓ ADEPS -marches : <http://www.sport-adepts.be/index.php?id=5945>
- ✓ <http://www.handi-rando.com>
- ✓ <http://www.happydance.be/fr/frframe.htm>
- ✓ <http://www.tourgether.org/handiski/>
- ✓ <http://www.cyclone-a.be/startpag.htm>
- ✓ <http://www.keepmoving.be>
- ✓ <http://pro.guidesocial.be/associations/cercle-sportif-handicapes-mentaux-adultes-copains-asbl.14870.html>
- ✓ Centre d'art différencié namurois asbl :  
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.117530811662079.27424>
- ✓ Handicontact dans les communes de Wallonie :  
[https://www.aviq.be/handicap/AWIPH/projets\\_nationaux/handicontact/handicontact.html](https://www.aviq.be/handicap/AWIPH/projets_nationaux/handicontact/handicontact.html)