L'activité physique c'est bon pour la santé

Rien de tel qu'une pratique sportive pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Convaincu de l'efficacité préventive d'une activité physique adaptée régulière, Siel Bleu [1] entend en faciliter l'accès à un public le plus large possible, y compris les personnes handicapées et les aidants professionnels et familiaux.

Fort de son expertise, ce groupe associatif initie un partenariat avec l'APF afin de proposer des interventions spécifiques aux personnes handicapées motrices et à leurs aidants familiaux.

À compter de septembre, une expérimentation sera menée pendant un an dans une dizaine de structures médico-sociales en Île-de-France et en Nord-Picardie. But de ces initiatives : modifier peu à peu le style de vie des usagers, lutter contre les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement et faire apprécier la pratique d'une activité physique hebdomadaire.

Depuis 1997, Siel Bleu intervient dans 70 départements grâce à un réseau de 230 professionnels. Dotés d'une formation minimale de niveau bac +3, ils interviennent dans différentes situations (maison de retraite, institutions d'accueil pour personnes handicapées, hôpitaux, à domicile...) et proposent des cours collectifs ou individuels.

En fonction des projets, des besoins et des envies de chacun, différentes disciplines (gymnastique douce, expression corporelle, relaxation...) sont pratiquées.

Car, au-delà du maintien et de l'amélioration de la condition physique des personnes handicapées, il s'agit aussi de travailler sur leur autonomie, leur qualité de vie, et même sur leur estime de soi. L'activité physique adaptée se révèle une bonne manière de se réapproprier son corps mais aussi de lutter contre l'isolement et de recréer du lien social.

(1) www.sielbleu.org

Claudine Colozzi