



# Gym douce

## 1. Quoi ?

Séance collective d'activités physiques adaptées alternant travail debout et assis, selon le degré d'autonomie de chacun

## 2. Pour qui ?

Toutes les personnes âgées autonomes et/ou fragilisées

## 3. Pourquoi ?

- Travailler l'autonomie dans un cadre sécurisé et sécurisant adapté à la problématique de chacun
- Créer un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant
- Eviter l'isolement

## 4. Comment ?

- Mobilisation entière du corps avec matériaux variés et attrayants
- Proprioception
- Respiration
- Stimulation sensorielle, verbale et cognitive
- Renforcement musculaire et souplesse articulaire
- Coordination
- Exercices adaptés aux gestes du quotidien
- Exercices ludiques de coopération

## 5. En pratique

- Groupe de 10 à 15 personnes
- Durée de la séance : 60 minutes
- Séance : 70 euros/séance

Les muscles qui s'affaiblissent et les articulations qui se détériorent...  
Il existe des solutions pour retarder et même prévenir ce processus.

La gym douce est une activité physique adaptée et ludique, qui alterne travail debout et assis, en s'adaptant au rythme de chaque participant. Elle ne comporte pas d'exercices violents, difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, ainsi que la capacité à se mouvoir aisément. Le tout dans une atmosphère décontractée et conviviale.

Née en 2008, l'asbl GymSana a pour mission de lutter contre l'entrée en dépendance et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées ou fragilisées par une maladie chronique ou un handicap. Au carrefour entre le social, la santé et le sport, nous proposons une offre structurée de cours collectifs d'activités physiques adaptées (APA), développés avec des professionnels de la santé. Nos intervenants—diplômés en sciences de la motricité, psychomotricité, ergothérapie, etc.—se déplacent, avec leur matériel, dans diverses communes en Wallonie et à Bruxelles. En 2020, ils mobilisent ensemble, chaque semaine, environ 2.500 personnes âgées, grâce à la collaboration de 200 partenaires locaux.

