



# Agglomération/Huriel → Vivre son pays

**DOMÉRAT** ■ Face à certains problèmes et aux séquelles d'accidents

## Les atouts du sport-santé

Les séances de l'association Accesports sport-santé s'adressent aux personnes confrontées à des problèmes de santé ou victimes d'accidents. Mais aussi à toutes celles qui souhaitent rester en forme

« **L'**association Accesports sport-santé, créée en 2015, a la particularité de ne proposer que des séances sport-santé », insiste Nathalie Huguenot, assistante technique dans le développement de la discipline sur la région AuRA. « Par exemple, on ne pratique pas le stretching », précise-t-elle.

En effet, affiliée à la Fédération française sports pour tous et membre du comité départemental SPT Allier, l'association propose des programmes spécifiques. Comme le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) portant sur prévention des chutes pour les personnes qui n'ont plus d'équilibre ou qui sont déjà tombées et craignent de rechuter.

### Un large éventail d'activités

Il existe aussi un programme pour les diabétiques de type 2 et un autre pour les personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires. Parallèlement,



**POUR TOUS.** Les séances se déroulent toujours dans une belle ambiance.

Accesports sport-santé propose des séances de gym adaptées, axées sur la prévention et l'amélioration du bien-être et de la santé. Elle participe également à des projets éducatifs et sociaux autour du sport.

« À Domérat, à la salle de danse Jules-Ferry, nous avons actuellement un programme pour la prévention des chutes, le lundi, de 13 h 45 à 15 heures », poursuit Nathalie. Le mercredi, de 10 heures à 11 heures, est proposée une séance de gym adaptée pour un public avec de grosses pathologies (AVC, cancer, maladie de Parkin-

son) ou ayant des séquelles suite à un accident ou une maladie. Mais aussi pour des gens qui veulent simplement garder la forme.

Le même jour, de 11 heures à midi ou de 14 h 30 à 15 h 30, des séances un peu plus actives sont proposées à un public plus en forme. Exercices de mémoire, d'équilibre, de réflexes ou de coordination sont encadrés par Élodie Pereira, animatrice formée en sport-santé.

« Je rencontre du monde et les exercices correspondent à mon handicap, la maladie de Parkinson »,

confie Marie-Hélène, à la sortie du cours. « C'est ma première année. Je marche de mieux en mieux et me déplace plus vite », explique Jeanine, victime d'un AVC en mai dernier. Suite à une dépression sévère, Christophe est là depuis quatre ans. « Mon neurologue m'a orienté vers l'association et ça a super-fonctionné. J'attends le mercredi avec impatience ». ■

**Pratique.** Toutes les personnes intéressées par les cours ou souhaitant mettre en place dans leur commune des séances de type sport-santé peuvent contacter Nathalie en téléphonant au 06.50.54.91.65.