



BOUGER EN MUSIQUE ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Valentine Issiot

Le programme "Bouger en musique" est un atelier d'Activités Physiques Adaptées (APA) **conçu pour accompagner en douceur la reprise ou l'amélioration de l'activité physique**. Animé sur fond musical, il associe des exercices de ré-entraînement à l'effort, de renforcement musculaire, d'activités ludiques collectives, et de relaxation. L'objectif est de rendre l'activité physique accessible, agréable et bénéfique pour tous, quels que soient l'âge ou les limitations fonctionnelles.

Les bienfaits

Participer à cet atelier permet de **retrouver du confort dans le mouvement**, tout en profitant des multiples bienfaits du corps en action :

- Amélioration de la condition physique générale (endurance, force, souplesse)
- Prévention de la perte d'autonomie et amélioration de l'équilibre
- Réduction de la fatigue, du stress et de l'anxiété
- Stimulation de la motivation par la dynamique de groupe et la musique
- Renforcement de la confiance en soi et du plaisir de bouger
- Éducation thérapeutique pour intégrer des mouvements simples au quotidien

Les techniques

- **Échauffement en musique** pour mobiliser les articulations et préparer le corps
- **Renforcement musculaire doux** : exercices fonctionnels sans matériel lourd
- **Ré-entraînement à l'effort** en musique
- **Activités ludiques collectives** : jeux de ballons, parcours moteurs, défis dynamiques
- **Relaxation et étirements** : travail sur la respiration, retour au calme





- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 60 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui