

Bonjour, je me présente, Céline, 29 ans, ataxique diagnostiquée à 12 ans.

En Septembre dernier nous avons eu une rencontre régionale de l'AFAF où étaient présentées des solutions d'améliorations techniques pour les nouvelles technologies (claviers/souris adaptés, commande par Bluetooth via le joystick du fauteuil, etc.) par 2 ergothérapeutes, et l'après-midi une personne de l'association Siel Bleu est venue nous parler de son métier, l'Activité Physique Adaptée (APA).

C'est là que mon témoignage arrive.

Elle parlait des solutions qu'elle proposait aux personnes pour leur permettre de bouger selon leurs possibilités, au travers de mouvements et d'exercices à faire chez soi.

Son intervention collait particulièrement aux besoins de nombre d'entre nous, qui voulons faire en sorte de bouger encore pour garder notre tonus le plus longtemps possible. Mais hélas, on ne sait pas toujours comment faire, quels exercices, quels muscles travailler ni comment, et les coaches sportifs dans les salles de sport ne sont pas formés à nos spécificités.

C'est pour cette raison que l'APA peut nous changer la vie.

Elle parlait des exercices à faire à la maison avec peu de matériel à acheter.

Alors ! Sur ce point j'ai réagi, je trouve ça top, lorsqu'on ne peut pas sortir de chez soi, de pouvoir accéder à ce service à domicile, mais selon moi ce n'est pas la meilleure solution quand on peut sortir car cela renforce l'isolement.

Voici comment j'ai pu palier ce problème :

En 2015, j'ai fait un séjour dans un centre de rééducation sur Rennes près de chez moi.

Plusieurs fois par semaine, j'avais des séances de kiné, ergo, orthophoniste, et sport APA. Après discussion, je disais à la personne qui encadrait l'APA que j'ai eu l'occasion d'aller en salle de sport, mais que j'avais été mal conseillée, que les exercices n'étaient pas adaptés à mes besoins, la salle non plus (pas moyen de faire un transfert sur une machine sans que le fauteuil ne gêne le passage, et question ambiance ça ne mettait pas à l'aise, tout le monde se snobe et regarde de haut, avec des miroirs partout pour qu'on voit bien qu'on est en fauteuil et différents des autres...).

Il se trouve que, sans le savoir, j'avais toqué à la bonne porte !

Le centre de rééducation avait/a toujours un partenariat avec une salle de sport de la chaîne Makadam Fitness. La personne du centre de rééducation, Fanny, coach en APA, intervient également dans cette salle pour les personnes ayant des besoins spécifiques (et ceux qui viennent du centre de rééducation).

Elle m'a donc créé un programme personnalisé avec du vélo à bras pour le côté cardio, le cœur et la respiration, et de la musculation de tout le haut de corps (dos, abdos, pectoraux, bras) pour maintenir l'équilibre du tronc et la force lors des transferts.

Depuis l'été 2015 je vais à la salle 1h30 ; 3 fois par semaine, et j'en vois clairement les bienfaits.

Lors de mon suivi respiratoire annuel, ma capacité est meilleure d'année en année ! Je n'ai toujours pas d'atteinte au niveau cardiaque, et mes transferts sont plus sûrs et sécurisés.

Autre bienfait : le social !

L'ambiance y est très bonne, tout le monde s'y côtoie, grands petits, jeunes vieux, gros maigres, valides ou pas... et ça change tout ! De plus, ce qui ne gâche rien, la salle organise régulièrement des sorties, pas toujours adaptées certes (kayak, escalade ou VTT), mais par exemple le restaurant de fin d'année m'a permis de discuter avec d'autres sportifs de la salle, je me sens donc beaucoup mieux intégrée et acceptée !

Avec l'APA à domicile, ce lien social est plus compliqué...

Et le petit plus de la fin : il se pourrait que l'abonnement à la salle soit partiellement pris en charge par la MDPH...

Voici mon entraînement en quelques images...

Le vélo à bras



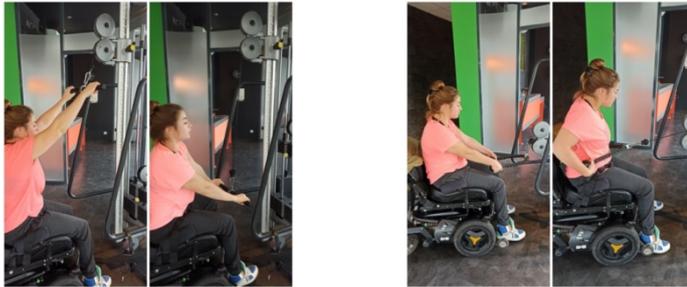
Je commence toujours par du vélo, plus ou moins longtemps selon la séance. La machine est parfaitement adaptée pour que le fauteuil s'y installe sans gêne.

Les pectoraux



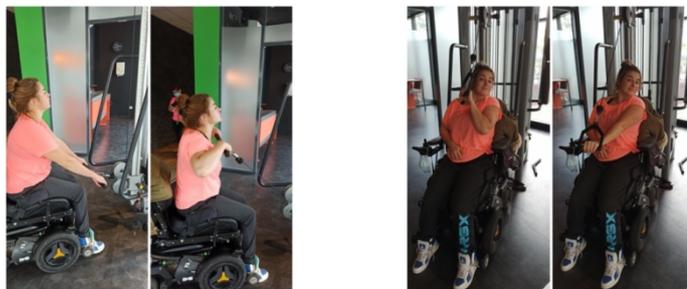
Après le transfert le fauteuil est mis sur le côté, il ne gêne ni le passage ni mes mouvements.

Le dos



Lors de chaque exercice, je recule le dossier au maximum et j'enlève les cale-pieds, ce qui me permet de solliciter le maximum de muscles pour le mouvement.

Les bras



Et quelques autres exercices avec les haltères...

Les abdos



Fanny a adapté le mouvement prévu au sol sur cette machine pour que je puisse bosser les abdos en restant sur le fauteuil, cela nécessite d'avoir certaines options sur le fauteuil, mais ça peut encore se décliner d'autres façons !

Si vous voulez plus d'infos ou autres, voici mon mail : cline.gaudin@yahoo.fr