

## Adapta'Move, centre d'activités physiques (vraiment) adaptées

**Un nouveau concept de salle de remise en forme a ouvert boulevard d'Austrasie, qui propose des solutions d'activités physiques aussi bien aux personnes vieillissantes qu'aux malades chroniques, aux victimes de lourds handicaps, et même au commun des mortels. En plus on s'y amuse !**



Elle en ressent déjà les bénéfices. C'est la cinquième séance que s'offre Françoise au 95 boulevard d'Austrasie. « Mais déjà mon genou me fait moins souffrir, c'est surtout pour ça que je suis là. » Pour ça, et « parce que mon mari et moi, on a besoin de quelque chose qui prenne

en charge l'ensemble du corps, dans des conditions adaptées. Or ici, ils tiennent compte de nos différences, de nos vulnérabilités. Arrivé à un certain âge (Ndlr: Françoise est âgée de 72 ans), on a des limites qu'il ne faut pas ignorer. »

Adapta'Move a donc reçu sa bénédiction. Le concept est complètement inédit à Nancy : un centre d'activités physiques adaptées à tout un chacun, aussi bien au citadin lambda en mal de mouvement qu'au retraité las des journées passives, adaptées au grand âge, aux victimes de troubles neurologiques, de la maladie de Parkinson, adaptées aux obèses, aux paraplégiques et même polyhandicapés.

### ***Du matériel hors norme***

« On est conscients que pas mal de gens se retrouvent sur le carreau en termes d'activités physiques. On a le désir d'être accessible vraiment à tous, à tous ceux qui ont le désir d'entrer en action, mais ont besoin de se sentir rassurés grâce à une prise en charge pensée pour eux »: Marc-Antoine Ferrand et Sébastien Beltramo, créateurs de ce nouveau lieu, ont les CV eux aussi « adaptés », avec notamment licence et maîtrise APA (activités physiques adaptées) et un passé commun au centre de réadaptation de Lay-Saint-Christophe.

Cette ouverture du champ des possibles physiques se traduit d'abord par du matériel hors norme. Le tapis de marche démarre l'exercice dès 0,2km/h pour les plus lents, la Motomed permet de mobiliser jambes et bras même en cas de lourde paralysie, la presse dotée d'un frein évite que le genou vienne en butée, etc. De nombreux dispositifs ingénieux ajoutent une dimension ludique pour booster les motivations.

### ***Le regard du coach en plus***

« Notre but, ce n'est pas forcément de garder les gens chez nous à long terme, mais de les aider à réamorcer une activité sur 3, 4, 6 mois, 1 an au besoin. » C'est le cas d'Odile, par exemple, 84 ans, pourtant équipée chez elle d'appareils de sport, « que je regarde gentiment prendre la poussière, s'amuse-t-elle en tirant fort sur les courroies élastiques. Il était temps que je me réveille un peu ! Mais je n'aurais rien fait sans un regard de coach avisé... »

L'adaptation passe aussi par la conception d'un projet pour chacun, selon ses affections, ses envies, ses limites. « En fonction des projets, il peut s'agir de séances collectives ou en petits groupes, avec prise en charge personnalisée, ou même des séances individuelles. » Les prix variant bien sûr selon les formules, avec néanmoins une moyenne de 13 à 19 € la séance. De sorte de s'adapter, aussi, aux obstacles financiers...

Adapta'Move, 91-95 bd d'Austrasie. 06.42.76.07.40.