

Sport



En appui ou en relais de la physiothérapie, le sport individuel ou en équipe apporte par le jeu la dimension du plaisir. La concurrence stimule la progression.

Les balades à vélo deviennent travail de la coordination et de l'équilibre. Changer de vitesse, freiner, poser un pied par terre ou simplement lâcher la main pour prendre la gourde, autant d'actions difficiles, autant de victoires.

Pour toutes les personnes traumatisées, il est important de pouvoir se relever seul en cas de chute. Le travail au sol apprend à gérer les peurs et les situations délicates.

En salle de musculation, nous travaillons la force, l'endurance le renforcement cardiovasculaire.

Le centre Rencontres, par sa situation, permet d'être rapidement dans la nature et en forêt. En allant simplement se promener, on trouve tous les terrains propices à la récupération de la marche : cailloux, pentes, chemins escarpés permettent de travailler les différents problèmes que rencontre une personne traumatisée dans sa vie quotidienne.



Ateliers - Animations