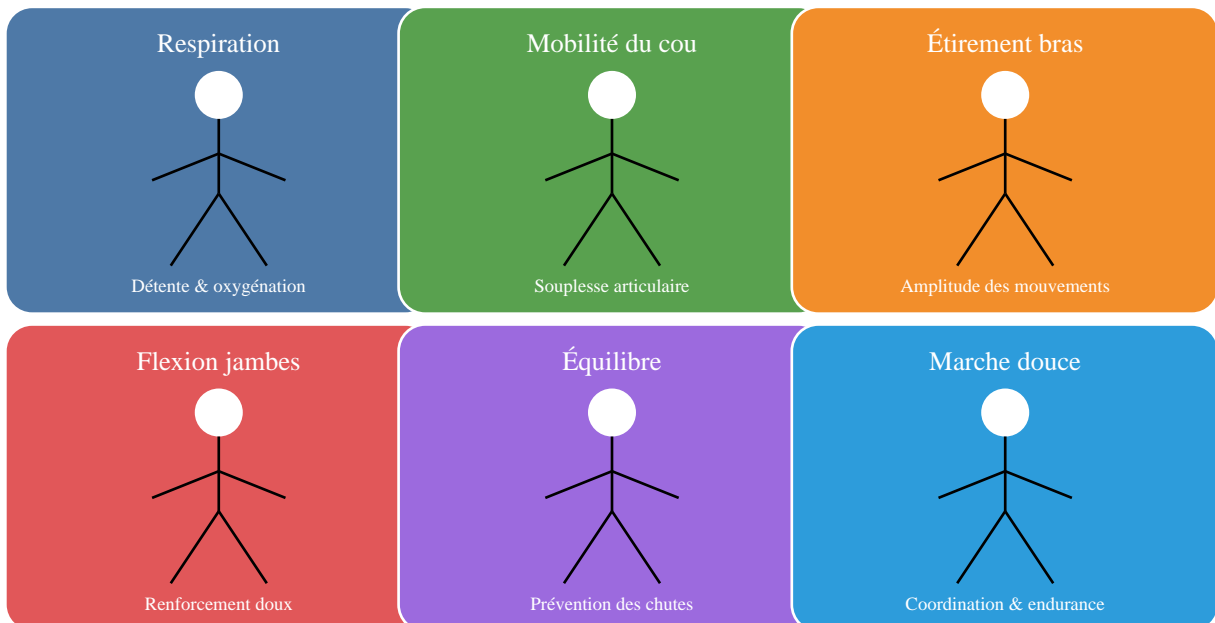


APA SENIOR

Programme d'Activité Physique Adaptée
Mobilité • Équilibre • Bien-être

L'activité physique adaptée aide les seniors à préserver leur autonomie, entretenir leur mobilité et renforcer leur équilibre au quotidien. Ce programme rassemble des exercices simples, progressifs et sécurisés, adaptés aux ateliers en EHPAD, associations et séances à domicile.

Exercices recommandés



Programme hebdomadaire conseillé

Jour	Objectif	Exercices
Lundi	Mobilité	Respiration • Étirement • Mobilité du cou
Mardi	Renforcement	Flexion jambes • Lever des talons
Mercredi	Équilibre	Marche douce • Appui stable
Jeudi	Souplesse	Rotation du buste • Étirements
Vendredi	Coordination	Pas latéraux • Marche lente
Samedi	Relaxation	Respiration • Détente musculaire

Conseils pratiques

- Réaliser les mouvements lentement.
- Adapter chaque exercice à la condition physique.
- Utiliser une chaise pour les exercices d'équilibre.
- Prévoir une bonne hydratation.