Projet salle de sport en interne

Sur le site de Barvaux, il y a une salle de sport équipée d'outils performants. Jeremy et Christophe proposent toute une série d'exercices adaptés à chacun des résidents participant à l'activité.

Cette activité permet aux résidents de se défouler lorsqu'ils en ressentent le besoin mais également de se maintenir en forme et en bonne santé.

Le sport influence sur l'état émotionnel et physique de la personne, au-delà de cet aspect l'exercice physique permet à la personne handicapée de surmonter son handicap, de conserver ses acquis tant au niveau de la vie de tous les jours que dans le travail des tâches quotidiennes.

Les bénéfices :

- gain de force musculaire
- résistance à la fatigue
- développement de l'endurance et des fonctions cardio-pulmonaires
- récupération physique
- évite les méfaits de la sédentarité
- diminue les risques d'excès de poids, d'obésité, d'ostéoporose
- retarde la déminéralisation osseuse
- équilibre les pathologies (diabète, …)
- évacuation du trop-plein d'énergie
- acquisition d'une meilleure coordination motrice
- développement des capacités physique de bases
- amélioration de la dextérité

Les bienfaits d'une activité physique rejailliront sur tous les apprentissages de la personne et de ce fait elle aura une meilleure estime de soi et de ses capacités corporelles.