

UN PROGRAMME  
POUR CONCILIER  
SPORT ET HANDICAP

# STIMULE TON HANDICAP

AVEC LE SOUTIEN DE



RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE



# UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF ADAPTÉ

**STIMULE**  
TON HANDICAP

Bien que les bienfaits de l'activité physique sur la santé et la qualité de vie soient bien connus, l'accès à des programmes encadrés et adaptés est souvent compliqué pour les personnes en situation de handicap.

Depuis peu, l'association Stimule ton Handicap et l'Espace Marey proposent un programme développé par des chercheurs de l'Université de Bourgogne (UFR STAPS) et ouvrant à tous les portes de l'activité physique.

Ce programme utilise la technique d'électrostimulation pour permettre aux muscles paralysés ou fragilisés de participer à un exercice du corps entier sur rameur.



## POUR QUI ?

Toute personne porteuse de handicap lié à la locomotion (lésion médullaire, neuropathie périphérique, hémiplegie, ...) et désireuse de participer à un programme d'activité physique innovant que ce soit dans une perspective de santé, de loisir ou de performance.



## POUR QUELS EFFETS ?

Notre objectif premier est de vous aider à améliorer votre état de forme évalué notamment grâce à l'évolution de 2 facteurs :

► La VO2max : elle correspond à la capacité maximale de votre corps à s'adapter à un exercice. Nos résultats ont montré qu'après seulement 6 mois d'entraînement, cette valeur est multipliée par 2.

► La masse musculaire : en plus du bénéfice esthétique, son augmentation a des répercussions directes sur la vie quotidienne (aisance pendant les transferts ou les déplacements...). Grâce à notre programme, ce paramètre a augmenté de 150% en 6 mois !!!

Nos participants sportifs (handbike, basket) ont aussi noté une amélioration marquée de leurs performances en compétition.

Au delà de ces bénéfiques physiques, le programme a également permis une amélioration de la qualité de vie et de l'estime de soi des participants.

# UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR MESURE

**STIMULE**  
TON HANDICAP

Au début du programme, nous réaliserons une évaluation complète qui nous permettra ensuite de mettre en place un programme individualisé, adapté à vos besoins et capacités. Cette évaluation sera renouvelée toutes les 10 séances afin de quantifier vos progrès.

Le programme se déroule généralement en deux phases. La première vise à renforcer les muscles des cuisses. Une fois les cuisses suffisamment fortes, le travail sur rameur peut commencer. Vos progrès seront suivis de près et le programme adapté en permanence.

De plus, vous pourrez compléter vos séances par des étirements ou d'autres exercices de renforcement musculaire, guidés par les conseils de spécialistes des activités physiques adaptées.



## TEMOIGNAGE

“

Grâce au rameur, j'ai non seulement retrouvé un beau galbe de cuisses mais aussi une condition physique à toute épreuve. De plus, pour la première fois depuis que je suis en fauteuil, j'ai expérimenté à nouveau cette envrante sensation de dépassement de soi que je n'arrive pas à atteindre dans mes autres activités.

”

**Olivia, 37 ans,**  
présentant une paraplégie

## TEMOIGNAGE



Le programme "Stimule ton handicap" a été une révélation pour moi : pour la première fois, j'ai découvert la belle sensation de la suée sous l'effort. J'ai été rassérénée par la vision motivante de mon corps se transformant par musculation, et avant toute chose, la facilitation de ma marche et de beaucoup d'autres activités quotidiennes. La présence d'entraîneurs professionnels, avec une bonne connaissance du handicap moteur, bienveillants mais poussant à se dépasser, a constitué un avantage considérable. Enfin, le programme fut un élément important de ma vie sociale en ce qu'il m'a permis d'échanger sur mon handicap avec d'autres personnes se trouvant dans cette situation. Je recommande hautement ce programme à toutes les personnes en situation de handicap.



Maya, 39 ans,  
présentant une Infirmiété motrice cérébrale (IMC)



## TARIFS DE LA PRESTATION

10 séances : 150 €

20 séances : 270 €

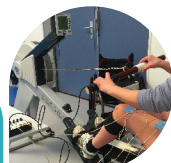
50 séances : 640 €

100 séances : 1125 €

## CONTACT

### Gaëlle DELEY

Laboratoire INSERM U 1093  
Faculté des Sciences du Sport  
3 allée des Stades Universitaires  
BP 27877 - 21078 DIJON Cedex  
03.80.39.67.54  
gdeley@u-bourgogne.fr  
stimuletonhandicap@gmail.com



UN PROGRAMME  
POUR CONCILIER  
SPORT ET HANDICAP

**STIMULE**  
TON HANDICAP