



Rapport d'Activité 2024

La santé
par l'activité
physique
adaptée !



**GYMSANA**
A.S.B.L.

PHYSIQUE + SOCIAL + PSYCHOLOGIQUE =

LES BÉNÉFICES DE NOS PROGRAMMES



En collectif



En établissement



Maladies chroniques

Sommaire

02

Edito

03

GymSANA
en quelques chiffres

04

Comprendre l'APA

05

Historique depuis 2008

06

Enrichis par
nos expériences 2024

07

Témoignages

08

Personnes âgées
et seniors

10

Personnes en situation
de handicap

11

Personnes atteintes
de maladies chroniques

14

Aidants proches

15

Comment travaillons-nous ?

17

Merci

Edito

2024, du vent dans les voiles!

Après la cicatrisation et la revalidation
consécutives à la crise du Covid, 2024 a permis
à GymSANA de reprendre le large.



Du vent dans les voiles

L'équipe de l'asbl a continué sa « reconquête » en développant sa communication auprès des communes, des CPAS, des centres médicaux, des centres d'accueil ou d'hébergement, des maisons de repos et des asbl de quartier. L'objectif était de rassurer des participants bousculés et déconditionnés, de renouer des liens distendus, de rechercher de nouvelles salles, d'argumenter à répétition pour convaincre des responsables qui restaient frileux. Bref, de frapper à de nombreuses portes, de rouler quantité de kilomètres pour présenter nos cours pilotes et de sensibiliser aux bénéfices d'une d'activité physique adaptée (APA) et régulière. Les efforts ont payé : **20 nouveaux cours** ont été créés et de nouveaux participants ont rejoint les cours

existants. Fin 2024, GymSANA dispensait **240 cours collectifs** et hebdomadaire, répartis dans **plus de cent communes**.

Bénéficiaires

Seniors ou personnes âgées sédentaires, personnes avec une plusieurs maladies chroniques, personnes porteuses d'un handicap : ils et elles sont de plus nombreux à apprécier et nous faire confiance. **Fin 2024, 3.800 personnes** (contre 3.270 un an plus tôt) participaient chaque semaine à nos cours collectifs, dont **86% de femmes** et **14% d'hommes**.

Equipe

Stéphanie, Ingrid, Pierre, Jessica, Morgane, Valérie, Alexandre, Laura, Mathilde, Anouk, Valentin, Romain, Evie, Achraf, Leslie, Vivian, Marilyn, Félix, Boris, Julien... : les anges existent. Elles et ils n'ont pas d'ailes et ne vivent pas dans le ciel. Sur Terre, chaque matin, qu'il pleuve ou gèle, elles et ils partent sur les routes avec leurs sacs de matériel d'activité, passent de village en quartier, de salles d'asbl au plein air pour la marche nordique, arborent la banane, remontent le moral et délivrent les bonnes pratiques du mouvement, notamment des zygomatiques. **Ce sont mes héroïnes et héros. J'écris leur nom pour les remercier et publiquement et sincèrement.**

Recherche, développement et sensibilisation

Essentiel, le contenu et déroulé de nos cours collent aux études scientifiques et à la recherche dans le secteur de la santé.

Pour rappel, précédemment, GymSANA avait participé en tant qu'opérateur belge à l'étude européenne HAPPIER (*Healthy Activity & Physical Program Innovations in Elderly Residence*) puis avait piloté l'étude MeetMove soutenue par Innoviris « *Labs innovative Brussels Care* ».

En 2023-24, GymSANA a pris en charge la partie belge de l'étude Moov&Smile. L'objectif était de tester, développer et améliorer des approches innovantes en APA pour les personnes nécessitant des soins de longue durée (SLD). 5 pays, 5 programmes plus loin, est sorti en 2024 un Livre Blanc intitulé « *Pour une Europe plus préventive* ». L'ouvrage présente des solutions concrètes pour répondre aux besoins fondamentaux des personnes confrontées à la fragilité et à la perte d'autonomie, contribuant ainsi à la réflexion sur la construction d'une société européenne plus préventive.

En Belgique, GymSANA participe résolument au Plan de prévention et de promotion de la santé en Wallonie 2023-2027 ainsi qu'au groupe de travail Sciensano en vue de l'implantation de l'activité physique sur prescription (PAPP) au niveau fédéral.

Conclusion

L'asbl est en ordre de marche pour avancer vers son objectif : dans 5 ans, chacun.e de nous, où qu'il.elle réside, pourra bénéficier des bienfaits d'un cours collectif d'APA.

Thierry Boutte,
fondateur et administrateur.



GymSANA
en quelques chiffres

16

années
d'expérience

3.800

bénéficiaires
mobilisés chaque semaine

240

lieux
de cours/partenaires

107

communes
en Belgique

19

collaborateurs

Qui est GymSANA ?

Repousser l'entrée en dépendance. Améliorer l'autonomie et la qualité de vie des résidents. Exercices contre les douleurs quotidiennes. Pourquoi choisir entre l'activité physique et le plaisir? Prenons les deux!



Créée en 2009, GymSANA est une association à but non lucratif qui vise à améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA).

Constituée d'ergothérapeutes, de psychomotricien(ne)s, de kinésithérapeutes et de diplômés en sciences de la motricité, nos intervenants œuvrent à cette fin avec un haut niveau de professionnalisme, une recherche constante d'innovation, un souci de proximité et une attention particulière à muscler les zygomatiques, le tout pour "ajouter de la vie aux années".



Lauréat "Hors Pistes" 2009
de la Fondation Roi Baudouin



1er Prix Ashoka 2014
Accenture Impact
Entreprise sociale santé



Prix du Public 2024
de l'opération Générations
Solidaires.

Comprendre l'activité physique adaptée (APA) en 5 points clé

- 1 **Ce n'est pas du sport** au sens où la compétition et la performance ne sont pas la finalité. Elle désigne un ensemble de pratiques corporelles dont le but est l'amélioration de la santé des personnes malades, en situation de handicap ou vieillissante. La philosophie est d'éprouver du plaisir afin de pratiquer dans la durée.
- 2 **Elle vise à augmenter l'activité physique** de personnes porteuses d'une limitation dans le but de favoriser un mode de vie actif et porteur de santé. Pratiquée en petit groupe, elle engendre des bénéfices aux niveaux de la santé physique, de la santé mentale et des liens sociaux.
- 3 **Elle porte ses fruits en prévention** mais aussi en tant qu'**outil thérapeutique** non médicamenteux.
- 4 **Encadrée par des professionnels formés**, cette approche qui tient compte des capacités physiques, de l'état psychologique, des besoins liés à la maladie et des attentes de la personne.
- 5 **Différente de la prise en charge kiné**, la prise en charge APA est pédagogique (et non paramédicale), sur participation (et non sur intervention), globale, c-à-d physique, psychologique et socialisante (et non ciblée), dans le « care » (prendre soin) et moins le « cure » (traitement).

Prévention et promotion de la santé • valeurs • accessibilité
humanisme • diversité • plaisir • activité physique adaptée • sourires
innovation et action sociales • rencontre • local • non lucratif • professionnalisme
approche pluridisciplinaire • adaptabilité • multigénérationnel
bienveillance • autonomie • inclusivité • partage • mode de vie

2008 Rencontre avec le **Groupe Associatif Siel Bleu**.
Création de l'**asbl GymSANA**.

2009 **Juin**. Lancement du premier cours collectif d'activité physique adaptée (APA) - **gym prévention chute - pour des seniors** accompagnés par le CPAS de Molenbeek-St-Jean.

Septembre. Lauréat «**Hors-pistes**» (entreprise sociale innovante) de la Fondation Roi Baudouin.

Reconnaissance et soutien par les Ministres de la Santé de la Région de Bruxelles Capitale de l'**asbl GymSANA** et de son programme APA pour **lutter contre la dépendance et l'isolement des personnes fragilisées**.

2010 Partenariat avec la Ligue Alzheimer, Belgique Alzheimer et la Fondation Roi Baudouin pour créer puis développer des **séances de gym assise et stimulation mémoire**. (Projet Communes Alzheimer Admis).

Partenariat avec l'**asbl ParkinsonMove**.

Reconnaissance et soutien par la Ministre de la Santé et de l'Aide sociale de Wallonie pour **créer et développer des séances d'APA au sein des maisons de repos (MR) et maison de repos et de soins (MRS)**.

2011 Reconnaissance par le Ministre des Pouvoirs locaux en Wallonie et de la Fédération des CPAS de la Fédération Wallonie-Bruxelles de l'**asbl GymSANA** comme acteur innovant pour **favoriser la santé des aînés** dans les communes.

Lancement de séances APA pour les **personnes handicapées mentales vieillissantes**.

Partenariat avec l'Observatoire de la santé du Hainaut et mise en place d'un programme APA pour **personnes obèses précarisées** dans le Hainaut.

Reconnaissance et soutien par le Fonds Aline (Fondation Roi Baudouin) dédié à la recherche contre la maladie d'Alzheimer (réf. Christian Swine, gériatrie et chef de service aux cliniques UCL Mont-Godinne.)

Reconnaissance et soutien des Ministres bruxellois de l'Aide sociale pour développer des APA dans les maisons de repos (MR) et maison de repos et de soins (MRS) de la Région Bruxelles Capitale.

2012 **2012-2013**. Opération «**Commune amie des aînés**» lancée par le Gouvernement wallon. Partenariat avec une dizaine de communes wallonnes pour lancer et développer des **cours d'APA gym prévention chute**.

Participation à l'**étude transnationale HAPPIER** (Healthy Activity & Physical Program Innovations in Elderly Residence - France, Espagne, Irlande et Belgique) avec le soutien de l'UE dans le cadre de l'année européenne du vieillissement actif. Etude dans 8 MR-MRS belges pour mesurer pendant 12 mois l'**impact des APA sur la santé des résidents et sur le personnel**.

Reconnaissance et soutien par les Ministres (francophone et flamand) de la Santé de la Région de Bruxelles Capitale des activités de GymSANA pour **lutter contre la dépendance et en faveur le maintien à domicile de personnes fragilisées**.

2013 Sur 50 projets d'entreprise sociale en Belgique, l'**asbl GymSANA** gagne le **1er prix Ashoka Accenture pour son impact santé/social**.

Partenariat avec le Réseau local multidisciplinaire du Brabant wallon. Lancement à Nivelles de cours **APA pour personnes diabétiques**.

2014 Présentation d'**APA gym Parkinson** en collaboration avec l'Association Parkinson asbl et lancement de plusieurs cours collectifs.

Partenariat avec le Réseau local multidisciplinaire de la Région Bruxelles. **Sensibilisation et séances APA pour personnes diabétiques à Bruxelles**.

Partenariat avec la Fondation contre le cancer et lancement de **cours APA toniques pour personnes en situation de post-cancer du sein**.

2015 «**Cours collectifs d'activités physiques et cognitives adaptées**» par GymSANA aux Samedis de la gériatrie. **Approche non médicamenteuse** de la maladie d'Alzheimer - formation continue pour personnel soignant organisée par l'Association des médecins coordinateurs de Bruxelles (ref. Docteur Hanset - Expertises Alz001 - et CREA-HELB).

Stimulation Alzheimer pour aidant - aidé : partenariat ALADAN (Alzheimer Admis à Anderlecht) avec le service social d'Anderlecht (Marc Bernard), ULB- Erasme (Dr. Jean-Christophe Bier neurologue et Dr. Sandra De Breucker, gériatre), KULeuven, associations médecins généralistes Helix et AMGA, le centre de jour Soleil d'automne et le soutien de la Fondation Roi Baudouin.

Reconnaissance et soutien par le gouvernement de la Région Bruxelles Capitale pour l'**APA des seniors - « Sport pour tous »**.

Lancement d'**APA pour personnes malentendantes et muettes**.

2015-2016. **Etude MeetMove** sous l'égide du Secrétariat d'Etat à la recherche scientifique de la Région Bruxelles Capitale avec les professeurs S. Baudry et M. Klass (Faculté des sciences de la motricité de l'Université Libre de Bruxelles), l'**asbl 1Toit2Ages** et la plateforme Actief Zorgzame Buurt sur l'**impact de l'APA sur les seniors qui vivent à domicile**.

2016 Lancement projet «**Soins intégrés en faveur des maladies chroniques**».

Lancement Gym at Work : APA «**Echauffements et exercices pour préserver votre dos et éviter les TMS - troubles musculo-squelettiques**» pour les collaborateurs de structures comme l'**asbl Infirmiers de rue** (soutien et accompagnement des SDF) ou des ETA (Entreprises de Travail Adapté).

Développement (avec acquisition de centaines de bâtons) des **séances de marche nordique** à destination des personnes souffrant de Parkinson, des personnes diabétiques et des personnes en post cancer.

2017 Développement de contenu et lancement d'**APA yoga assis pour personnes à mobilité réduite**.

Lancement de cours **APA pour les personnes atteintes de sclérose en plaque**, en partenariat avec la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques.

2018 Mise au point et lancement d'une «**Formation aux bons gestes**» destinée aux membres du personnel aidant des maisons de repos (et de soins). La santé par l'activité physique adaptée soutient aussi ceux qui soutiennent des plus fragiles.

2019 Le «**Plan de soins intégrés**» pour améliorer la santé des personnes atteintes de maladies chroniques est opérationnel. Sur les 12 projets pilotes lancés par l'INAMI, GymSANA est partenaire et assure l'APA dans 3 projets : PACT (Hainaut Centre), RÉLIAN (Liège, Seraing) et BOOST (Bruxelles). Développement d'**APA BPCO** (broncopneumopathie chronique obstructive).

2020 - 2021 Développement des **cours à distance** et de «**Mon calendrier de la forme**» à destination des personnes fragilisées et isolées.

2022 Développement de cours **APA contre le « Covid long »** et **APA pour enfants en surpoids**.

Soutien et accompagnement de l'association Wazee Wetu qui prend en charge les personnes âgées à Bukavu et alentours (RD Congo).

2023 La **Fondation contre le Cancer** a mis en place un groupe de travail national (GTN) pour établir un consensus en revalidation oncologique reconnu avec critères de qualité. **Parmi les 12 experts nationaux (ULB, KUL, UGent, Erasme, UZB, CHU Liège...)** se trouve **GymSANA**.

2024 **GymSANA a pris en charge la partie belge de l'étude européenne Moov&Smile**. Objectif : tester, développer et améliorer des approches innovantes en APA pour les personnes nécessitant des soins de longue durée (SLD). 5 pays, 5 programmes plus loin, le Livre Blanc «**Pour une Europe plus préventive**» est sorti.

Expert auprès de Sciensano en vue de l'implantation de l'activité physique sur prescription (PAPP) au niveau fédéral

Enrichis par nos expériences



Développement des cours à distance!

L'épidémie du Covid19 a touché de plein fouet les personnes seniors, porteuses d'un handicap ou malades chroniques, dites « à risque ».

Elles furent confinées par les mesures. Puis angoissées à l'idée de sortir de chez elles, souffrant du syndrome de la cabane ou de l'escargot qui provoque la peur de sortir de son lieu d'enfermement.

L'asbl GymSANA s'est engagée pour que chacune de ces personnes continue à se sentir active et actrice. Se mobiliser régulièrement est en effet primordial pour conserver sa forme et son autonomie mais aussi éviter des douleurs et des fragilités physiques et psychologiques.



Comment s'activer à distance?

Via des exercices physiques adaptés et accessibles pour tous. L'asbl propose de s'activer chez soi grâce à une offre en ligne en libre accès.

Important : elle a permis et permet aussi aux aidants proches et aux accompagnants professionnels d'avoir un support pour activer (en bulle) une ou plusieurs personnes fragiles.

« ... Un très grand merci pour votre soutien et les petites vidéos bien utiles pour encourager et faire bouger nos résidents! (...) Bonne journée ensoleillée à tous ! » **Sophie D. - ergothérapeute**

1

Des vidéos : près d'une centaine sont à votre disposition. Elles proposent des exercices divers et adaptés pour chacune et chacun de nous.



2

Des fiches exercices pour composer son propre « atelier » avec des mouvements d'activité physique et quelques idées recettes adaptées à chaque public senior. 45 fiches d'exercices (pour personnes seniors dépendantes et « pour tous » avec des niveaux doux, moyen et dynamique) restent disponibles.



3

Une newsletter trimestrielle rassemble et condense nos rendez-vous avec des résumés et des hyperliens faciles, des conseils et des témoignages.



Les outils accessibles à tous

4

Un support contre la fracture numérique. Pour proposer des exercices à des seniors dépourvus d'ordinateur ou d'accès à Internet voici le mensuel « Mon calendrier pour la forme - Je bouge chez moi pour ma santé - 4 semaines, jour après jour, d'exercice de gym douce ». Ce livret de + de 15 pages propose chaque jour un exercice différent, un « Le saviez-vous ? », un défi et trois actions quotidiennes à réaliser, et ce, pendant 4 semaines.

« Je peux le télécharger pour moi mais aussi penser aux autres. Ma voisine habite seule et n'a pas d'ordinateur? Vous connaissez des grands-parents n'ont pas accès à Internet? L'idée est créer du lien et de les encourager à ne pas tomber dans la sédentarité et de rester actifs. Imprimons donc ce calendrier et soyons le facteur de leur bien-être. Envoyons-le par la poste à nos parents ou glissons-le dans leur boîte aux lettres ou mieux encore, allons chez eux et, à distance et avec sécurité, effectuons avec eux les exercices chaque jour. Dans ce sport, il n'y aura que des gagnants ! »

Le mensuel « Mon calendrier de la forme » (4 semaines d'exercice de gym douce) est également téléchargeable sur notre site www.gymsana.be/bougez-chez-vous/calendriers-dexercices/

Plusieurs outils

- Sur notre site internet www.gymsana.be/bougez-chez-vous/
- Sur la page Facebook www.facebook.com/gymsana.be
- Et sur notre chaîne youtube www.youtube.com/channel/UCYw2ZdRTjn4s5Rjfc2W_QWA/playlists?app=desktop



Ce qu'ils en disent...

« Je suis transformée, plus souple, je me sens bien, j'ai réappris à me mettre à genoux, me coucher sur le sol et me relever. Les exercices de prévention des chutes sont très utiles, je me suis remusclee en douceur et en m'amusant car les cours de GymSANA sont très ludiques et variés, touchent le physique et le mental. Notre prof est attentive à chaque personne, dynamique, gaie et entraînante.»

Nadine

« Au moment où l'on croit que la vie s'arrête pour nous, les proches et la famille sont là. Mais parler et fréquenter, comme ici, des personnes dans la même situation que nous, me permet de réaliser qu'on se bat en fait comme une famille.»

Lili

« Ces dernières années, j'ai été opérée des deux hanches et d'un genou. Je n'osais plus sortir de chez moi. Mais grâce à mon cours hebdomadaire, j'ai repris confiance en moi. J'ai le pied plus sûr, et surtout, j'ai beaucoup moins peur.»

Francine

« Ces activités me permettent de me dynamiser, et aussi de créer de nouvelles amitiés. Et j'ai vraiment l'impression d'être plus souple qu'avant. Quel que soit l'âge, il ne faut jamais se laisser aller dans la vie ! »

Gabrielle

« Depuis 2014, je suis régulièrement les cours, parce que je les adore, tout simplement. Les professeurs sont fantastiques. Les effets sont énormes. Non seulement cela fait baisser le taux de sucre mais j'arrive à refaire des choses impossibles depuis des années, comme remonter les marches pour aller dans mon jardin. A vos cours, on se dépasse. A la fin, je suis crevée mais tellement détendue ! »

Chantal



« Je cherchais désespérément une solution pour permettre à ma maman de sortir de la maison et d'être en contact avec d'autres. J'avais également besoin de rencontrer des parents de personnes touchées par la maladie. GymSANA me fait autant de bien qu'il en fait à ma mère. Si cette activité n'était plus organisée, ce serait très difficile pour nous.»

Chantal C.

« Une stimulation physique non intensive mais régulière a un impact positif sur la santé des personnes fragilisées. Les bénéfices se situent à 3 niveaux : le fonctionnement des organes (cœur, os, cerveau...), la facilitation des activités quotidiennes (marcher, se laver, monter...) et la participation à des activités sociales.»

Dr. Jean-Marc Raymackers, neurologue

« J'aimerais vous faire part de la satisfaction sincère que mon épouse et moi-même avons à suivre vos cours. En effet, le mercredi matin est ressenti comme une « récréation », les exercices très ludiques appropriés au « Parkinson » nous procurent un bien réel, tant sur le plan moral que physique. De plus, les autres participants aux cours nous font part en permanence de leur amitié.»

Mr et Mme Baudot

« Quand on voit que la vie continue, on a envie de se battre pour la rattraper ! »

Catherine

« Le résident est au centre du processus, acteur et se sent donc valorisé. L'image de soi seraient améliorées. Une nouvelle approche est apportée : la personne fragilisée n'est plus « un objet » que l'on soigne, elle est actrice du projet. Elle reprend confiance en elle en préservant sa santé physique mais aussi mentale.»

Mme Zinner

Personnes âgées et seniors

«Comment repousser l'entrée en dépendance? En n'étant ni sédentaire, ni solitaire... Bouger régulièrement est le meilleur des médicaments.»

Dr Camille Koutny, spécialiste en médecine physique et rhumatologue.



En établissement (MR-MRS), l'APA améliore l'autonomie et la qualité de vie des résidents.

En interaction avec les équipes nursing, nos intervenants proposent au sein des maisons de repos et de soins ou des structures d'accueil des séances collectives d'activité physique et cognitive adaptées.

Les résidents tirent avantage du triple effet de nos programmes d'exercices, à savoir des incidences positives sur la santé physique, l'état psychologique et la socialisation des bénéficiaires (voir notre participation et les résultats de l'étude HAPPIER soutenue par la Commission européenne). Tous les résidents, quel que soit leur degré d'autonomie, peuvent profiter des séances de groupe.

Entre les éducateurs physiques de GymSANA et les participants, un lien fort est créé qui favorise aussi **une relation de proximité et de confiance au sein de la résidence.**

Développés également par l'association Siel Bleu en France, en Espagne et en Irlande, ces programmes sont proposés dans plus de 3.000 résidences dans l'UE.

Dans son quartier, dans son village, pour favoriser le maintien à domicile.

La clé d'une bonne santé n'est pas l'âge mais l'attitude. GymSANA veut favoriser un mode de vie actif et sain, en donnant les outils pour améliorer l'autonomie et la qualité de vie.

Des programmes d'exercices préventifs, personnalisés, amusants et interactifs, garantissent que toutes les personnes améliorent leur capacité physique et (re)trouvent confiance en elles. Nous travaillons avec des communes, des CPAS, des asbl de quartier et des associations de personnes atteintes de maladies chroniques en concevant des programmes abordables qui s'adaptent aux objectifs, aux besoins et à l'environnement des bénéficiaires.

Nous favorisons la proximité et l'accessibilité en utilisant les installations, les parcs et les espaces collectifs pour dynamiser nos séances.

Vivre de façon plus active, prendre du plaisir, soulager d'éventuelles douleurs, améliorer son humeur et renforcer les liens : voilà ce qu'on peut gagner quand on suit avec régularité ces cours collectifs. **Pourquoi choisir entre l'activité physique et le plaisir? Prenons les deux!**



"De nombreuses choses étaient déjà organisées par nos kinés et ergos, mais je souhaitais une activité venant de l'extérieur, parce que cela crée une dynamique différente. Ce cours de gym axé sur la prévention des chutes, avec "quelqu'un du dehors", qui amène du matériel à lui, cela crée une autre ambiance. Cela devient un rendez-vous attendu. 10 à 15 des résidents, selon la semaine, y participent, souvent des fidèles. On ne peut totalement prévenir les chutes, mais l'atelier GymSANA permet d'en limiter la gravité. L'animatrice étant toujours la même, des liens se créent".

Christine Barbason, directrice d'une MRS d'une centaine de lits.

PROGRAMME Gym douce

Pour toutes les seniors autonomes et/ou fragilisées.



POURQUOI ?

- Travailler l'autonomie dans un cadre sécurisé et sécurisant adapté à la problématique de chacun
- Créer un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant
- Éviter l'isolement

COMMENT ?

- Mobilisation entière du corps avec des matériaux variés et attrayants
- Proprioception
- Respiration
- Stimulation sensorielle, verbale et cognitive
- Renforcement musculaire et souplesse articulaire
- Coordination
- Exercices adaptés aux gestes du quotidien
- Exercices ludiques de coopération

PROGRAMME Prévention des chutes

Pour toutes les seniors, autonomes et/ou fragilisées.



POURQUOI ?

- Reprendre confiance en soi
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé
- Lutter contre le syndrome post-chute

COMMENT ?

- Parcours d'équilibre
- Optimisation de la marche : agilité, fluidité, précision du pas
- Équilibre, proprioception et coordination
- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire)
- Respiration
- Mobilité et souplesse articulaire générale
- Contrôle postural statique et dynamique
- Manutention : gestes et postures du quotidien (apprendre à tomber et à se relever, conseils et exercices à faire à la maison, sorties pédestres, levé de charges, ramassage au sol, etc.)

PROGRAMME Gym assise

Pour toutes les personnes âgées autonomes qui veulent maintenir et/ou améliorer leur capital santé.



POURQUOI ?

- Se maintenir en forme
- Travailler l'autonomie dans un cadre sécurisé et sécurisant, adapté à la problématique de chacun
- Créer un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant
- Éviter l'isolement

COMMENT ?

- Mobilisation entière du corps avec un matériel varié et attrayant
- Proprioception
- Respiration
- Stimulation sensorielle, verbale et cognitive
- Renforcement musculaire et souplesse articulaire
- Coordination
- Exercices adaptés aux gestes du quotidien
- Exercices ludiques de coopération
- Amélioration de l'équilibre dynamique

PROGRAMME Stimulation Alzheimer

Pour toute personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de démences apparentées.



POURQUOI ?

- Améliorer le confort de vie
- Stimuler la motricité générale et cognitive
- Conserver les capacités physiques
- Stimuler la mémoire (instantanée, à long terme...)
- Renforcer l'estime de soi et de l'autre
- Créer un lien social (entraide, échange, soutien, relation au corps et au groupe)

COMMENT ?

- Coordination
- Proprioception
- Matériel ludique et varié
- Mobilisation musculaire, articulaire et sensorielle
- Conservation des capacités physiques existantes
- Stimulation verbale et cognitive (questions ouvertes, écoute active)
- Exercices spatio-temporels simples

PROGRAMME Aquagym

Pour toutes les seniors autonomes et/ou fragilisées.



POURQUOI ?

- Prévenir le capital santé
- Augmenter le tonus musculaire et respiratoire
- Favoriser la circulation sanguine
- Améliorer le rythme cardio-vasculaire

COMMENT ?

- Travail de mouvements amples sans risque de blessure
- Travail d'intensité des exercices grâce à la résistance de l'eau
- Sollicitation de tous les muscles

PROGRAMME Marche nordique adaptée

Pour les seniors autonomes et/ou fragilisés, comme par exemple des personnes en rééducation post-cancer.



POURQUOI ?

- Améliorer la condition physique (cardio-vasculaire et immunitaire)
- Limiter la charge articulaire lors de la marche (souplesse des mouvements)
- Prendre du plaisir en vivifiant à la fois le corps et l'esprit
- Renforcer l'estime de soi grâce aux progrès visibles
- Acquérir une meilleure respiration dans le but de diminuer la fréquence cardiaque
- Renforcer la confiance en soi grâce aux appuis sécurisants des bâtons
- (Re)trouver du lien social au sein d'un groupe.

COMMENT ?

- Mobilisation du corps
- Endurance et souplesse
- Coordination et force

Personnes en situation de handicap

En Belgique, 5% seulement des personnes en situation de handicap pratiquent une activité physique régulière tandis que 80% d'entre elles se trouvent dans une situation de sédentarité, source de risques pour leur santé.

Tous ensemble, tous en forme !

Nos interventions en centres d'accueil ou de jour procurent bienfaits physiques, de la confiance en soi mais aussi du lien social et une dynamique de groupe. Les séances sont portées davantage par des pédagogies ludiques et de la réussite.

Important aussi, nos programmes n'obligent pas les bénéficiaires à faire des trajets fatigants, les intervenants se déplacent vers les centres.



“L'activité physique contribue à la santé physique et psychologique des bénéficiaires et leur donne une image positive d'eux-mêmes. Le cours donné par Tanguy est accessible à nombreux d'entre nous, parfois au prix de quelques adaptations des règles du jeu. Il prône le « sport loisir » au rythme de chacun, toujours dans un dépassement de soi-même. Un rendez-vous attendu par beaucoup d'entre-nous! Merci à toi Tanguy, t'es un champion!”

Maryline et Lolita du SRA (Service résidentiel pour Adultes) d'Arville.

“Le groupe dit des 60 se compose de 8 personnes d'âge mûr handicapées mentales avec ou sans handicaps moteurs associés. L'une de ces personnes est en voiturette et ne peut mobiliser les membres inférieurs.

Les séances ont apportées beaucoup de choses dans ce groupe :

- Une dépense motrice oubliée depuis longtemps pour la majorité d'entre eux.
- En effet, sans séance de kiné régulière, les mouvements plus sportifs sont depuis bien longtemps inexistantes.
- Les jeux corporels amenant joie et bonne humeur ne font plus vraiment partie de leur vécu.
- La mobilisation volontaire et les mouvements précis demandés nécessitent une concentration parfois étonnante pour des gestes apparemment simples.
- Le sentiment d'appartenance à un groupe amène des relations privilégiées entre eux et la conscience de l'existence d'autrui.
- La découverte du jeu et le plaisir de jouer ensemble.
- Le rythme de la semaine est cadencé par la venue d'une personne extérieure au service pour qui on fait automatiquement un effort. Les intervenants de GymSANA apportent un vent de fraîcheur dans le groupe et donnent l'envie de se surpasser.

Sur un plan plus éducatif, les exercices adaptés nous ont permis de découvrir d'autres facettes de nos bénéficiaires :

- les lacunes motrices de certains (hémi-négligence, faiblesse latérale, difficultés motrices sévères parfois, méconnaissance du schéma corporel...)
- les forces parfois insoupçonnées de concentration, d'attention, d'adresse,....
- les difficultés de compréhension ou de vocabulaire spatial.”

Roger Huppertz, directeur et Philippe Yerna, responsable La Ramure, service d'Accueil de Jour pour Adultes (SAJA) à Bouffioulx (personnes présentant des déficiences mentales modérées, sévères, avec handicaps multiples ou associées à des problèmes affectifs et comportementaux importants)

Personnes atteintes de maladies chroniques

L'activité physique adaptée est conseillée pour prévenir ou limiter l'impact de nombreuses maladies chroniques. Depuis que les autorités de la santé ont reconnu l'APA comme thérapeutique non médicamenteuse, GymSANA, avec des médecins, des kinésithérapeutes et des psychologues, a développé des programmes destinés aux personnes atteintes de maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer.

Alzheimer

Garder la relation entre le corps et l'esprit, entre la personne et son environnement.

A partir de 2010, l'asbl GymSANA a bénéficié du soutien de la Fondation Roi Baudouin via son projet « Pour une commune Alzheimer admis » puis du Fonds Aline (recherche scientifique médicale - Pr Christian Swine, UCL Mont-Godinne).

Dans ce cadre, et en partenariat avec Belgique Alzheimer, la Ligue Alzheimer, des neuropsychologues et des médecins neurologues (Jean-Marc Raymackers de la Clinique St-Pierre, Jean-Christophe Bier de l'hôpital Erasme,...), des séances de stimulation Alzheimer (physique et cognitive) ont été mises au point, développées et proposées à des groupes de patients: seul ou en binôme avec l'aidant proche, en établissement de soins ou dans des salles de quartier. Les séances de gym assise/stimulation mémoire et de gym autour de la table (pour les patients plus avancés dans la maladie) ont pour objectif de maintenir le plus longtemps possible l'autonomie dans le cadre de moments de stimulation, de plaisir, de valorisation de soi, de partage et de socialisation. Les groupes oscillent entre 5 et 12 personnes selon le degré de dépendance.

Rappelons que selon le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), si les médicaments ne sont pas d'une grande utilité pour la prise en

charge de la démence, il est prouvé que l'activité physique et la stimulation des fonctions cognitives exercent un effet positif sur la personne et freine l'évolution de la maladie.

BPCO

Maintenir voire améliorer la capacité respiratoire.

Nos expériences, notamment notre partenariat avec le service de pneumologie des Cliniques universitaires St-Luc, ont montré que l'approche multidisciplinaire (kinésithérapie respiratoire, exercices sur vélo supervisé par l'hôpital, suivi psychosocial et APA avec GymSANA) s'avère une équation efficace pour accompagner les patients BPCO vers une évolution favorable à leur santé.

La Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire qui touche les bronches et les alvéoles pulmonaires. Elle s'installe sur plusieurs années, limite le flux d'air dans les poumons et entraîne des difficultés pour respirer. Comme la plupart des maladies chroniques, la BPCO peut aussi être liée à une diminution de l'estime de soi, à une sédentarité accrue ainsi qu'à des complications liées au manque de mouvements (arthrose,...). L'effet le plus important de l'activité physique sur la maladie est de maintenir une capacité respiratoire (voire une amélioration avec des avantages sur

la santé globale tels qu'une augmentation de la fonction motrice et cardiorespiratoire).

Au début, l'APA débute légèrement au gré des capacités de la personne puis est graduellement intensifiée. Il est effectivement vivement conseillé de travailler à un rythme soutenu pour observer des résultats tangibles.

Les obstacles (manque de temps, manque d'information, âge, solitude, peur de transpirer, etc.) limitant la participation à l'activité physique peuvent être surmontés. Des exercices supervisés par un professionnel à l'écoute et une participation en groupe y contribuent. L'ambition des programmes est de retrouver du plaisir dans le mouvement, de proposer des activités conviviales et de privilégier un accompagnement personnalisé. **Les résultats à long terme seront une prise de conscience de ses capacités et de nouvelles habitudes de vie intégrant l'exercice physique.**



Personnes atteintes de maladies chroniques



« Je participe à un cours de gymnastique adaptée pour malades de Parkinson. Notre professeur nous propose tout un programme d'exercices visant surtout à garder notre mobilité et notre agilité. Nous faisons également de la relaxation. L'ambiance du cours est chaleureuse et notre professeur nous communique son optimisme et sa joie de vivre, ce qui nous fait énormément de bien. On nous encourage à nous entraîner chez nous, ce que je fais régulièrement. Le résultat est très positif. A ce cours, on soigne le corps mais aussi le mental ».

Suzana, participe à un cours collectif de gym et de marche nordique

Parkinson

Améliorer la fonction motrice et protéger les neurones.

En 2012, grâce au soutien de Fondation Roi Baudouin et en partenariat avec des neurologues, des kinés et l'asbl Parkinson, un programme d'activité physique adaptée (APA) a été élaboré, validé et mis en place.

Depuis, nous continuons à affiner les contenus et à développer les cours pour les personnes touchées par cette pathologie : gym Parkinson et marche nordique adaptée Parkinson.

Je n'en reviens pas!

“La maladie de Parkinson, une maladie neurodégénérative lentement évolutive dont on ne guérit pas mais qu'on peut soigner. Pas seulement par les médecins !

Du fait de l'ensemble des symptômes moteurs et non moteurs de la maladie, le patient parkinsonien s'isole, se sédentarise. Cette sédentarisation va aggraver la dégénérescence nigro-striale conduisant ainsi le patient parkinsonien dans un cercle vicieux qui augmente sa perte d'autonomie. De toute part, j'entends dire que l'activité physique, outre ses effets bénéfiques globaux, pourrait aussi ralentir la progression de la maladie. L'antenne namuroise de notre Association Parkinson propose, en collaboration avec la Ligue de la Sclérose en Plaques, via GymSANA, des cours de gym adapté, le vendredi et des séances de marche nordique (avec prêt des bâtons), le lundi en début d'après-midi, dans le bois de la Vecquée à Namur. Je participe déjà depuis plus de trois mois maintenant aux cours du vendredi qui combinent des exercices d'équilibre, de coordination psycho-motrice, de renforcement musculaire et de prise de conscience du schéma corporel. Mais, bien conscient de mes difficultés à me mobiliser, à marcher, moi qui ai recours au rollator pour me déplacer, moi qui ai besoin de barres d'appui réparties dans toutes les pièces de notre appartement, je ne me voyais pas parcourir près de 5 km en une heure, sur les hauteurs de la citadelle.

Et pourtant, depuis deux semaines, je le fais ... sans problème majeur !

Je n'en reviens pas. Qu'en conclure ? Écoutons et mettons en pratique la parole sensée de nos thérapeutes (dont Pierre, notre instructeur) qui mettent leur compétence à notre mieux être !”

Dr DESEYN José, patient parkinsonien et participant au cours de marche nordique.



Personnes atteintes de maladies chroniques

«C'est une médecine préventive. L'activité physique adaptée prévient l'apparition des limitations fonctionnelles, ou au moins évite leur aggravation. Par ailleurs, les effets favorables sur l'appétit, sur le métabolisme du sucre et sur la tension artérielle sont globalement bénéfiques pour la santé. Ma devise ? « Fais ce que voudras, mais tous les jours au moins 30 minutes tu bougeras, et plus quand tu le pourras ».

Pr. Christian Swine, gériatre, chef de service aux Cliniques universitaires UCL de Mont-Godinne.

Obésité et surpoids

Améliorer la fonction cardio-respiratoire, diminuer les risques et éviter de reprendre du poids.

L'accumulation de graisse viscérale est associée à un processus inflammatoire chronique qui mène au diabète, à l'artériosclérose (maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux), à l'hypertension et certains cancers. A l'obésité peut aussi être liés une diminution de l'estime de soi, des troubles du sommeil, de l'incontinence et de l'arthrite.

L'effet premier de l'activité physique sur l'obésité n'est pas la réduction de poids, mais ses avantages sur la santé globale tels que l'amélioration de la fonction cardiorespiratoire. Le deuxième objectif sera d'éviter de reprendre du poids grâce à une activité physique modérée pratiquée régulièrement. Ce n'est que dans un 3ème temps qu'envisager une réduction du poids corporel est envisageable avec un programme d'activité physique plus intense, combiné avec une restriction calorique (sous contrôle d'un professionnel de la santé).

Les obstacles (manque de temps, l'âge, complexé par son apparence physique, peur de la blessure, solitude, crainte de transpirer, peur de se montrer en maillot de bain, etc.) limitant la participation à l'activité physique peuvent être surmontés. Des exercices supervisés par

un professionnel à l'écoute et une participation en groupe y contribuent. L'ambition des programmes est de faire retrouver du plaisir dans le mouvement, de proposer des activités conviviales et de privilégier un effort sans performance. Les résultats à long terme seront une autre conscience du corps et de nouvelles habitudes dans la vie quotidienne.

Nos expériences, notamment notre partenariat avec l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH - prof. Luc Berghmans), ont montré que **l'approche multidisciplinaire (diététique, psychosocial et activité physique) donne les meilleurs résultats.**

Diabète

Pour une prise en charge globale du diabète

L'activité physique est essentielle tant au niveau préventif que curatif. Outre l'effet bien connu de l'activité physique pour réduire l'incidence du diabète de type 2 de 60% chez les personnes à risque (par exemple en surpoids), elle est l'un des trois traitements complémentaires avec le régime alimentaire et les médicaments pour les patients diabétiques. En cas de maladie, la pratique régulière d'une activité physique améliore le contrôle de la glycémie. Au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour permettent la stabilisation de la glycémie.

Nos programmes sont orientés vers des activités de type endurance afin d'avoir une amélioration cardio-vasculaire, de diminuer le taux d'insuline dans le sang et de maintenir le poids. L'objectif est d'agir sur les muscles en augmentant leur sensibilité à l'insuline, en diminuant l'insulino-résistance, mais surtout de permettre un **changement de mode de vie et une prise de plaisir dans une activité d'échange et de partage.**

En partenariat avec les Trajets de soins Réseau Local Multidisciplinaire du Brabant wallon (RML-BW), le RML- Bruxelles asbl (RML-B) et le RML - Grand Namur, des séances de sensibilisation et des ateliers d'activité physique tenant compte des particularités du patient diabétique et de son traitement sont proposés dans de plus en plus de communes (Laeken, Ciney, Forest, Molenbeek, Woluwé-St-Lambert, Anderlecht, Nivelles, Chaumont-Gistoux...)



Aidants proches

Selon l'étude de la Fondation Roi Baudouin « Ecouter les aidants proches pour mieux les soutenir », la plupart des aidants ne pratiquent jamais d'activités telles que le cinéma, le restaurant, les conférences, les rencontres sportives et la pratique d'une activité physique de loisir. Il ressort aussi que pour 50 % d'entre eux, la tendance dépressive est assez voire très marquée. Ils souffrent régulièrement de maux de dos et de troubles musculo-squelettiques.

Elles et ils sont les « héroïnes et héros du quotidien »

Épouse ou mari, compagne ou compagnon, parent ou enfant, ils accompagnent, soutiennent un proche touché par un handicap, une maladie ou la vieillesse. Ils se font discrets voire sacrificiels et on oublie souvent que ces aidants ont également leur propre vécu de la situation et peuvent éprouver le besoin d'être eux-mêmes soutenus.

Nous pouvons aider ces aidants proches en rencontrant leurs besoins d'écoute, en leur proposant des lieux de rencontres, des échanges d'informations et des moments de répit.

Comment ?

Par l'organisation de nos cours pour les personnes dépendantes. Il s'agit à la fois de casser la routine de la personne dépendante en lui permettant de rencontrer d'autres personnes et d'effectuer certaines activités physiques. L'aidant peut alors **en profiter et « respirer » un peu.**

Par l'organisation de cours collectifs rassemblant les couples aidé et aidant : Stimulation Alzheimer ou Gym Parkinson en tandem. En plus des bienfaits physiques, il s'agit de **vivre ensemble un moment positif fait de réussites, loin des soucis ou échecs du quotidien**

et de découvrir un autre type de relation, plus dans l'affectif et dans l'émotionnel.

Ce type de séance se révèle être aussi un groupe de parole, informel ou formel. Dans ce dernier cas de figure, un cours sur les quatre par mois, les aidants et aidés se séparent en deux groupes. Le groupe des aidants échange et partage avec un psy comme animateur.

Par l'organisation de cours collectifs d'activités physiques adaptés aux aidants près de centres de jour ou d'accueil. Gym douce ou yoga permettent de **se lâcher, d'évacuer et de prendre du temps pour soi, pour sa santé physique et mental.**

Partenaire de SAM



L'asbl SAM, pour « Solidarité A la Maison » est une plateforme qui informe, soutient et accompagne ces héros du quotidien (parents, enfants, voisins, amis...) qui viennent en aide à un proche en perte d'autonomie.

Ce réseau a été créé à l'initiative de l'asbl Aidants Proches Bruxelles et de Télé-Secours. Concentrés au départ sur Bruxelles, ses services s'étendent vers les autres régions. L'asbl GymSana est partenaire et référencé par ce bel outil.



Comment travaillons-nous ?



Notre méthodologie

Constituée d'ergothérapeutes, de psychomotricien(ne)s, de kinésithérapeutes et de diplômés en sciences de la motricité, notre équipe d'intervenants salariés se déplace, au plus près des bénéficiaires, dans des salles communales, dans des résidences, dans des structures d'accueil ou de soins. Ils transportent du matériel de mobilisation, de motricité et de stimulation et **font appel prioritairement à des pédagogies de la réussite et ludiques.**

ÉVALUER

les besoins et les capacités physiques de chaque participant

CONCEVOIR

des programmes adaptés aux besoins et aux préférences

DISPENSER

le programme grâce à nos professionnels diplômés

SUIVRE

grâce à des bilans et des grilles d'évaluation

Séances et matériels conçus avec des objectifs de prévention spécifiques



Équilibre

Cônes, briques, balance pad, marquage au sol



Coordination

Parachutes, sacs à lancer



Force

Anneaux souples, bandes élastiques, poids



Motricité fine et proprioception

Foulards, kapla, balles à grains



Ampleur de mouvement

Jalons, cerceaux



Résistance

Briques, cordes

Collaboration avec les autres professionnels



Au sein des MR, MRS et centres d'accueil, nos programmes d'activité physique adaptée (APA) -en groupe et combinant exercices d'équilibration, de renforcement musculaire et de prise de conscience du schéma corporel- s'inscrivent de façon complémentaire aux soins prodigués et aux actes thérapeutiques des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes travaillant dans

ces structures. Le dialogue et l'interaction avec ces acteurs de soins sont aussi fondamentaux que la régularité et la périodicité des séances (3 fois par semaine selon l'OMS) pour une mobilisation optimale des résidents.

Ce travail conjoint de l'équipe nursing des MR-MRS et de notre équipe permet de **prévenir, réhabiliter et maintenir les capacités nécessaires pour améliorer le bien-être des bénéficiaires et la vie professionnelle des travailleurs dans ces structures.**

Comment travaillons-nous ?

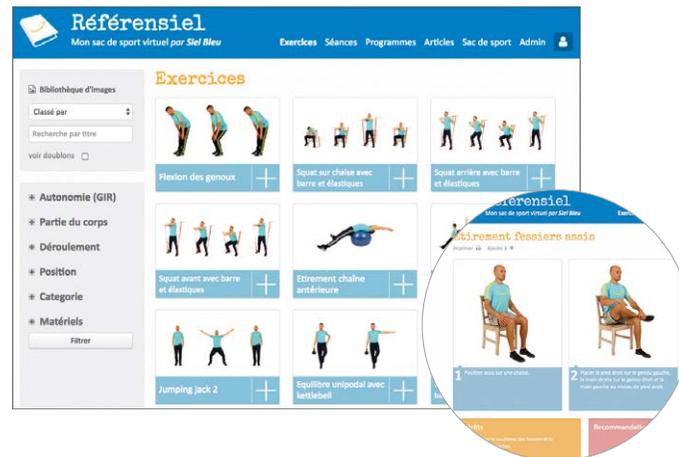


Formation continue

Pour adapter au mieux l'activité physique, pour personnaliser les exercices et pour innover en matière de programmes, **des formations supplémentaires** sont dispensées à nos intervenants diplômés. Formations en « activité physique et les risques cardiovasculaire du patient diabétique », marche nordique, anatomie du mouvement (avancée), APA en cancer et postcancer et en insuffisance rénale chronique.

Une plateforme professionnelle

A côté, avec le soutien de Siel Bleu, notre équipe s'améliore en permanence grâce à la plus grande plateforme interactive d'exercices adaptés en Europe : **Référensiel**. Dans celle-ci, chaque professionnel a accès à plus de 600 exercices conçus pour les personnes fragilisées avec différents degrés de dépendance et classées selon l'objectif, le degré de difficulté et la partie du corps à mobiliser. Grâce à cette plateforme web qui rassemble les connaissances acquises en cette matière depuis 21 ans, nous formons tous nos intervenants (tous déjà diplômés) **pour qu'ils apportent à leurs bénéficiaires adaptabilité, diversité, rigueur, et précision pour un mieux être assuré.**



Innovation et recherche

GymSANA, dynamisé par le partenariat avec Siel Bleu (France, Espagne, Irlande), travaille avec les meilleurs instituts de recherche en santé pour améliorer continuellement ses programmes d'activité physique adaptée.

Trois études cliniques - **Ossebo**, **HAPPIER** et **MeetMove** - montrent que les personnes âgées, vivant à leur domicile ou en résidence, tirent profit de nos programmes d'exercices, spécialement adaptés à leurs besoins mais également à leurs envies / motivations.



L'activité physique adaptée (APA) diminue le risque de blessure en cas de chute.



Étude transeuropéenne dans 32 maisons de repos, dont 8 en Belgique.



Augmenter l'autonomie et diminuer l'état dépressif.

Les mots pour le dire

Avec GymSana
On est tous là
Même si c'est dur
On y perdure
Car avec Pierre
C'est vraiment clair
On veut marcher
Pour notre santé

Rester en forme
C'est ça en somme
Que nous voulons
Et nous vous supplions
Donnez à nous seniors
Et à nos mentors
La possibilité
De continuer!

Cateline, Louvain-La-Neuve
Cours de marche nordique post-cancer

À tous, Merci pour votre engagement à nos côtés

Merci à l'Association SIEL BLEU



portée par
Jean-Daniel Muller
et Jean-Michel Ricard

Merci à notre administrateur BÉNÉVOLE

Jean-Didier Boucau

Merci pour votre confiance

Structures d'accueil, équipes communales, associations de personnes malades, établissements publics, médecins, équipes soignantes...

Merci à tous les partenaires, anciens et nouveaux, avec qui nous avons avancé sur le chemin de l'Activité Physique Adaptée comme offre thérapeutique non médicamenteuse.

Merci pour votre énergie

Merci à tous nos « ambassadeurs », partenaires, bénéficiaires, amis, qui portent la message de GymSANA, œuvrant ainsi pour la reconnaissance de l'asbl.

Merci pour votre soutien

LES MÉCÈNES

- Fondation Roi Baudouin
- Asbl Talitha Koum
- Asbl Prévention santé
- Asbl Jean Degroof et Marcel VanMassenhove
- DonorInfo
- Asymptote et cartoonbase.com (Luc de Brabandere)
- B + B Immo Invest
- D, Keusters, MM. Piret-Gérard, A. van Caloen, A. Grano, M. Garo, B. Stiernon, J-D Boucau, C. Nootens,...

LES PARTENAIRES PUBLICS

- Wallonie famille santé handicap SPW - AVIQ Agence pour une vie de qualité
- Wallonie emploi formation SPW - APE
- La Commission communautaire française (COCOF), Affaires sociale et Famille et Sport pour tous.
- La ville de Bruxelles – échevinat / service des Sports

Merci à nos formidables intervenants





GymSANA ASBL

BE 0807.711.278

www.gymsana.be
www.facebook.com/gymsana.be
info@gymsana.be

30, rue des Patriotes
1000 Bruxelles

122, rue des Frères Taymans
1480 Tubize

Tél. : 0492/73.05.68

Crédits photos :

Olivier Papegnies, Layla Aerts,
Stefaan Vermeulen, Bénédicte Maindiaux,
Sylvain Piraux, Johanna de Tessières,
Manon Scoubeau, Manon Kaupp ,
Karel de Gendre, Beatrice Bauer,
GymSANA

Merci aux illustrateurs

Cécile Bertrand, Salemi, Tonu
et CartoonBase.com