

## ACTIVITES PHYSIQUES POUR FIBROMYALGIQUES

Bonjour,

Je me suis adressée à vous l'année dernière à travers un questionnaire concernant la fibromyalgie et les activités physiques. Ce questionnaire et vos réponses m'ont permis de mener à bien mon étude et d'établir des programmes d'activités physiques adaptées qui ont été validées par un jury et qui m'ont permis, parmi d'autres épreuves, d'obtenir mon diplôme d'éducatrice sportive.

Je reviens vers vous aujourd'hui pour vous proposer des activités qui pourront avoir différents objectifs. En groupe restreint (3-4 personnes), il s'agira de mobiliser vos articulations pour un dérouillage, un travail postural, des étirements ou un renforcement musculaire en fonction de votre niveau et après évaluation individuelle.

Ces exercices réalisés en limitant au maximum les contraintes physiques et pratiqués en toute sécurité grâce à un suivi personnalisé vous permettront progressivement d'améliorer votre quotidien:

- Quelle posture adopter pour tel mouvement?
- Comment limiter la fatigue ou les douleurs musculaires liées à telle ou telle activité journalière?
- Comment prendre soin de mon dos?
- Comment renforcer mes muscles en douceur?

La sédentarité vous entraîne peu à peu dans une spirale descendante et peut vous conduire rapidement à une perte d'autonomie.

Les activités physiques, le simple fait de bouger, vous permettent de sortir de cette spirale, de reprendre confiance en vous mais aussi de prendre conscience de votre corps, d'apprendre à bouger en adoptant les bons gestes et d'apprendre à gérer votre fatigue et votre stress.

Je vous propose ces séances dans les Pyrénées Orientales, dans les zones de Font-Romeu ou Perpignan.

Pour plus de renseignements vous pouvez me contacter par mail:

[contact@synergie-sport.fr](mailto:contact@synergie-sport.fr)

et non pas à FibromyalgieSOS.

Cordialement,

Julie Dulta