

PRÉSENTATION  
DU PARCOURS  
DU PARC DE

DES AGRÉS  
SANTÉ  
L'AMITIÉ

# Entretien physique

## BOUGER POUR BIEN VIEILLIR

### Bienfaits d'activités physiques régulières pour les personnes âgées.

- > La pratique journalière de la marche et d'exercices d'entretien est de plus en plus recommandée par les organismes de santé publique pour lutter contre la sédentarisation et la dégénérescence physiques des séniors.
- > Cette pratique limite la perte de la masse musculaire, maintient la souplesse des articulations, entretient les capacités respiratoires et cardiaques, et améliore l'équilibre des postures corporelles.

### Les équipements de fitness doivent être adaptés aux profils des seniors.

- > Les modules de fitness outdoor proposés et installés dans les espaces publics et privés sont généralement conçus pour des adultes en pleine forme (moins de 50 ans) : leur utilisation se fait à une certaine hauteur, avec des parties mobiles équipées de vérins, exigeant force et rapidité.
- > Ces appareils en libre accès sont en général inadaptés et souvent dangereux pour les personnes âgées : risques de déséquilibre, donc de chutes, de torsions handicapantes, de tendinites et d'impacts corporels douloureux.

### ACODIS Vitalité Seniors propose des appareils adaptés aux seniors.

- > Des équipements d'exercices physiques conçus selon les préconisations de spécialistes physiothérapeutes et rééducateurs pour une utilisation facile et sans risque par des personnes âgées (éléments mobiles sans vérin, position assise ou debout au sol avec des poignées de maintien, etc.)
- > Des produits modulaires résistant aux intempéries et au vandalisme, permettant d'installer progressivement un parc d'activité physique pour séniors, en libre accès et sans entretien dans des espaces publics ou privés.



## BALANCIER POUR HANCHES



### FICHE TECHNIQUE

Dimensions :  
L 990 x l 600 x  
H 1324 mm

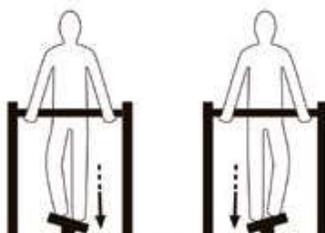
### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Tenez-vous à la barre, puis placez vos pieds sur la base. Balancez vos hanches en mettant votre poids sur une jambe puis sur l'autre.
- Cet exercice renforce les muscles des hanches, du dos et de la ceinture abdominale. Améliore la flexibilité et la coordination du corps.



BALANCIER POUR HANCHES

EP002Z00



## ROTATION POUR HANCHES



### FICHE TECHNIQUE

Dimensions : L 990 x  
l 545 x H 1323 mm

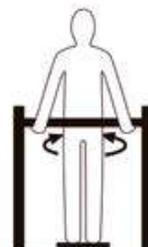
### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Positionnez-vous sur le cercle, tenez-vous à la barre et pivotez de gauche à droite pour faire tourner votre corps.
- Cet élément détend les muscles des hanches et du dos. Renforce l'agilité et la flexibilité de la zone lombaire.



ROTATION  
POUR HANCHES

EP004Z00



## ROUES À BRAS



### FICHE TECHNIQUE

Dimensions :  
L 1048 x l 1060 x  
H 1973 mm

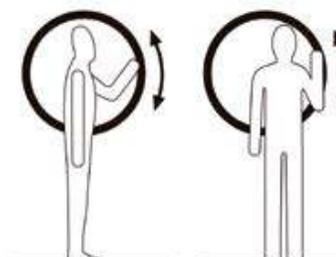
### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Positionnez-vous sur le côté de la roue et prenez la poignée, puis effectuez des rotations.
- Ce module muscle les membres supérieurs. Renforce la flexibilité et l'agilité des articulations des épaules.



ROUES À BRAS

EP007Z00



## MUSCULATION ET ÉTIREMENT JAMBES

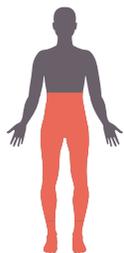


### FICHE TECHNIQUE

Dimensions : L 2200 x l 1700 x H 2270 mm

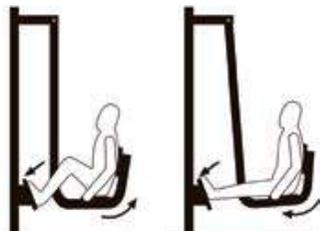
### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Positionnez-vous sur le siège avec le dos droit. Posez vos pieds sur les emplacements prévus à cet effet et poussez à l'aide des jambes.
- Cet élément développe et renforce les muscles des jambes et de la taille.



MUSCULATION ET ÉTIREMENT JAMBES

EP006Z00



## ROUES À BRAS PMR



### FICHE TECHNIQUE

Panneau en tube d'acier peint et polyéthylène.

Dimensions : L 1170 x H 1080 x l 360 mm

### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Debout ou assis, prenez les deux poignées et faites tourner les roues, dans un sens puis dans l'autre.
- Le but est de faire travailler les bras et les épaules en douceur à votre rythme. Ce module n'a pas de frein et permet de faire des mouvements doux sans efforts.

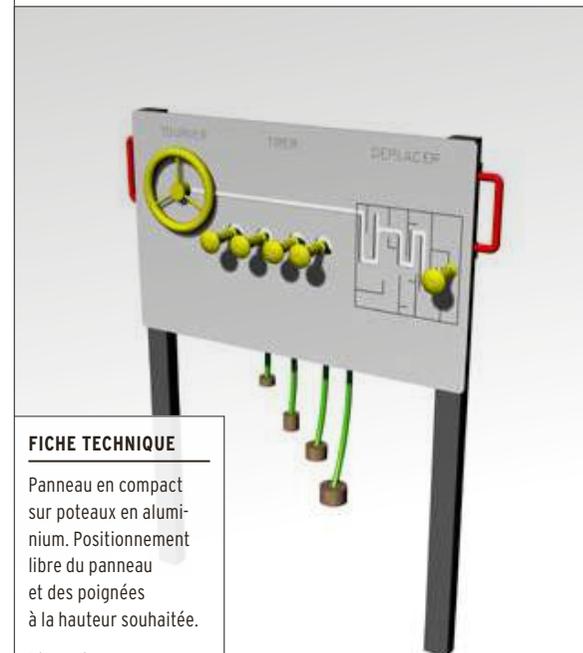


ROUES À BRAS - PMR

EP017Z00



## PANNEAU MULTIFONCTIONS



### FICHE TECHNIQUE

Panneau en compact sur poteaux en aluminium. Positionnement libre du panneau et des poignées à la hauteur souhaitée.

Dimensions : Panneau L 1300 x H 800 x ep 10 mm

Hauteur hors sol : 1600 mm

### UTILISATION ET OBJECTIFS

- L'objectif de cet exercice est de faire travailler plusieurs fonctions, le mouvement de rotation, le soulèvement de poids et le déplacement de curseur.
- Le travail cognitif et de motricité fine sont réunis sur ce panneau.



PANNEAU MULTIFONCTIONS

EP059Z00

## BANC + PÉDALES

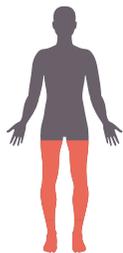


### FICHE TECHNIQUE

Dimensions banc :  
L 2000 x 733 mm

### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Asseyez-vous sur le banc, le dos bien calé et pédalez dans un sens puis dans l'autre à un rythme constant et léger.
- Cet exercice améliore la flexibilité et la mobilité des articulations inférieures.



BANC + PÉDALES

EP001Z00



## PÉDALIER LOT DE 2



### FICHE TECHNIQUE

Dimensions pédalier :  
L 400 x l 410  
x H 460 mm

### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Pédalier à positionner où vous le souhaitez pour améliorer la flexibilité et la mobilité des articulations et membres inférieurs du corps.
- Le principe est de mettre des pédaliers à disposition des utilisateurs pour qu'ils puissent effectuer des mouvements de pédaliers en douceur, en fauteuil roulant ou assis sur une chaise.



PÉDALIER

EP034Z00



---

# Modules de rééducation physique et cognitive

---

## RÉÉDUQUER SON CORPS EN DOUCEUR

### Pourquoi ?

- > Les accidents corporels peuvent provoquer des handicaps temporaires ou durables : des exercices de rééducation physique adaptés sont souvent préconisés pour récupérer une activité normale ou réduire l'impact des incapacités durables qui en découlent.
- > Il est par ailleurs souhaitable que les personnes handicapées à mobilité réduite puissent pratiquer une activité d'entretien physique régulière mais sans risque, sur des équipements adaptés à leur mobilité réduite.
- > De plus, on constate hélas souvent la dégradation avec l'âge des capacités cérébrales des séniors (pertes de mémoire/difficultés de repérage visuel) : des exercices réalisés sur des appareils conçus pour stimuler leurs fonctions cognitives peuvent permettre de stabiliser ou ralentir les déficiences observées.

### ACODIS Vitalité Seniors propose :

- > **Des équipements de rééducation destinés aux personnes handicapées** physiques à mobilité réduite, élaborés en collaboration avec des professionnels de santé et adaptés aux différentes pathologies pour un usage extérieur.
- > **Des appareils ludiques d'entretien des fonctions cognitives** et des mouvements de repérage visuel.



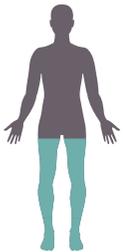
## PASSAGE D'OBSTACLES MOBILES



### FICHE TECHNIQUE

Module avec rampes en acier et cercles en polyéthylène.

Dimensions : L 2890 x H 974 x P 753 mm (hauteur de disque 176 mm)



### UTILISATION ET OBJECTIFS

- Tenez-vous aux rampes, montez sur le premier cercle et avancez jusqu'au bout sans perdre l'équilibre.
- Ce module favorise le travail de la coordination des mouvements mais aussi l'équilibre et le renforcement des muscles des membres inférieurs.

PASSAGE D'OBSTACLES MOBILES

RE025Z00

