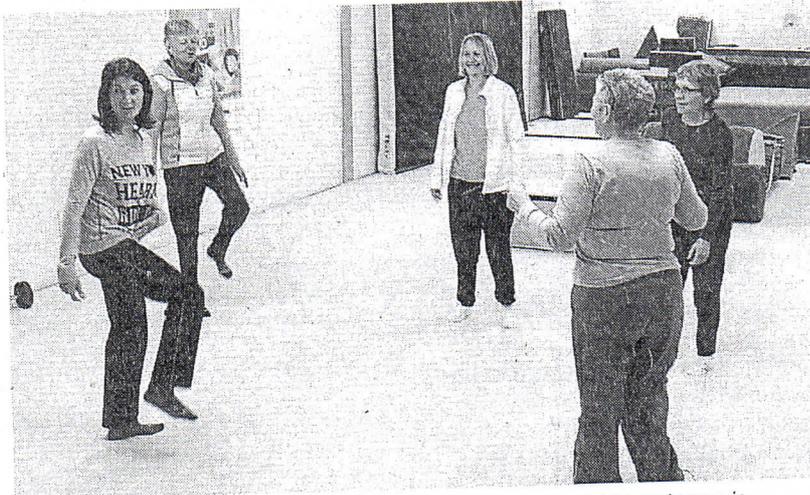


## Nantes-sud

### Malades, elles s'éclatent à la gym



*Dans une ambiance décontractée, les participants gagnent en autonomie.*

L'Association sportive et culturelle Bonne-Garde (ASCBG) accueille, dans son gymnase Jean-Yves-Leroy, rue Gabriel-Goudy, des personnes souffrant de sclérose en plaques, pour des activités physiques adaptées. « C'est un véritable bonheur de pouvoir se mouvoir et gagner en autonomie. On laisse le fauteuil au placard ! », applaudissent les participantes, comme Marie, Agnès, Chantale, Nathalie, Élianne... Elles ont été dirigées ici par l'hôpital Saint-Jacques. « Nous retrouver une fois par semaine apporte une nouvelle émulation, une plus grande énergie et éloigne l'isolement. »

« Nous travaillons l'équilibre, le renforcement musculaire, la coordination, les étirements », énumère Anne Guionnet, l'éducatrice sportive

qui anime les séances. Formée à encadrer des activités physiques adaptées au handicap, elle doit « s'adapter à chaque cas, car c'est une maladie aux symptômes différents selon les personnes ».

« 3 200 cas touchent les Pays de la Loire, dont une centaine de nouveaux par an, rappelle Yanick Juliot, responsable de la gym à Bonne-Garde. Le projet, lancé en 2013, entre dans le cadre du plan régional de sports et bien-être. »

Pour la pratique des activités, Yanick Juliot conseille « de prendre contact auprès des kinés et neurologues » ou de la Fédération sportive et culturelle de France (44, rue Romain-Rolland, tél. 02 40 58 61 62 ou 07 71 18 78 58).