



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

CALENDRIER D'ACTIVITÉS – PRINTEMPS 2020

ACTIVITÉS PHYSIQUES / ATELIERS et ACTIVITÉS CULTURELLES OU SOCIALES

AQUAFORME ADAPTÉE (Boucherville)

L'aquaforme est une activité tout indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique car elle est douce et sans impact. Cette activité permet d'assouplir les muscles et faire travailler le système cardiovasculaire. Sans résistance sur le corps, les muscles travaillent sans risque de se blesser. On effectue des enchaînements de mouvements qui permettent une réhabilitation et une rééducation du corps. L'activité se donne dans une piscine chauffée à environ 24 °F. Le cours est animé par Danielle Lehoux. Le casque de bain n'est pas obligatoire.

AUTODÉFENSE ADAPTÉE (Delson)

M Robin Tremblay fondateur de Judo Rive-Sud partage ses années d'expériences et ses techniques à tous ceux qui veulent apprendre à se défendre. Avec une approche adaptée aux personnes vivant avec des besoins spécifiques et en particulier atteintes de fibromyalgie, M Tremblay a mis en place des mouvements efficaces et faciles à appliquer en cas d'agression. Les cours ont pour objectif d'apprendre les techniques permettant de :

- Éviter presque sans effort une situation dangereuse
- Développer des aptitudes martiales simples et efficaces
- Contrôler la peur et réagir de façon appropriée
- Avoir du plaisir dans une ambiance décontractée et accueillante

ESSENTRICS® ADAPTÉ (Longueuil et Delson)

Un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement. Vous travaillerez toutes les articulations et libérerez vos tensions musculaires. Essentrics® est efficace pour améliorer la flexibilité, la mobilité, diminuer la douleur, relâcher le stress, ainsi que pour prévenir des blessures. Cet entraînement dynamique travaille le corps dans sa totalité avec des mouvements fluides et continus, à la fois relax et dynamiques, ainsi que tout en douceur. *Ce cours a été ajusté afin de respecter les limites des personnes atteintes de fibromyalgie.* De plus, chaque participant est invité à écouter et respecter ses limites personnelles.

YOGA ADAPTÉ (Longueuil)

Pratiqué au sol ou sur chaise, le yoga adapté est à la portée de toutes les personnes atteintes de fibromyalgie. L'accent est mis sur sa respiration, sur des étirements doux et la séance se termine avec une relaxation/méditation. L'intervenante prend en compte l'état de chaque personne et plus particulièrement ses fragilités, son état physique et sa capacité à faire les exercices. C'est pourquoi on parle de yoga adapté.

ZUMBA GOLD (Longueuil)

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet (cardio, mobilité, équilibre, musculation, etc.) basé sur la danse. Simples à suivre, les chorégraphies sont inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba, flamenco...), et d'autres rythmes internationaux. L'instructeur exécute les chorégraphies et les participants n'ont qu'à l'imiter. *En formule Gold, l'intensité est modérée et il n'y a pas d'impacts.* Chacun bouge à son rythme. Les personnes qui le veulent peuvent même suivre le cours sur une chaise. Les chorégraphies sont reprises d'une semaine à l'autre, pour faciliter leur apprentissage. Plusieurs recherches cliniques ont démontré l'effet thérapeutique de la Zumba sur la fibromyalgie, la dépression et l'anxiété. Aucune erreur en Zumba, alors nul besoin d'être un bon danseur. Si vous aimez la musique et danser, ce cours est pour vous.

CHORALE « CHANTE LA VIE » (Longueuil et Saint-Hyacinthe)

La chorale de l'AFRM, sous la direction de Micheline Hogue, se veut un chœur populaire ouvert à tous ceux qui ont le goût de s'impliquer et de partager leur intérêt pour le chant. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien autant physiquement que moralement. La devise de Mme Hogue est : « Chanter, c'est la santé! » Chanter crée des liens et permet à chacun de prendre sa place tout en respectant celle des autres, élimine le stress, chasse les idées noires, améliore les capacités respiratoires, soulage les maux de dos, renforce le système immunitaire, offre un effet lifting 100 % naturel, augmente la confiance en soi et régularise le rythme cardiaque.

« LA MÉMOIRE VIVANTE » (Longueuil)

Guillemette Isnard, neurobiologiste, auteure et conférencière propose une série de quatre ateliers à nos membres :

« En démystifiant la mémoire et surtout en démontrant comment elle évolue en relation avec notre vécu du berceau au grand âge, Guillemette Isnar, nous fournit des stratégies et des instruments pour mieux la comprendre et agir sur elle: une meilleure connaissance du fonctionnement de notre mémoire, une prise de conscience des émotions, des états d'esprit et des autres facteurs qui la conditionnent permettront de l'améliorer. Elle propose en ce sens une foule d'exercices à la fois simples et porteurs d'enseignement qui sont au cœur de sa pratique depuis des années.¹ »

« SOS FIBROMYALGIE » (Longueuil)

Le cours, qui aurait très bien pu s'appeler « *Fibromyalgie 101* » sera offert par Roxanne Ste-Marie, notre intervenante sociale. Il se déroulera sur 6 semaines consécutives et sera offert sur inscription. Les participants feront une démarche leur permettant de mieux vivre avec la fibromyalgie en découvrant des outils et différentes ressources communautaires et institutionnelles. L'approche utilisée soutiendra les participants dans leur réappropriation du sentiment de maîtrise sur leur vie. Il s'adresse aux membres qui viennent de recevoir leur diagnostic et/ou qui ont encore des préoccupations par rapport à la gestion de leur condition. Au cours ces semaines, les participants seront initiés :

- au phénomène de la douleur ;
- aux aspects psychologiques associés (humeur, émotions, deuil, etc.) ;
- aux aspects physiques (médication, cannabis, kinésiphobie, alimentation, sommeil, etc.) ;
- aux aspects sociaux (stigmatisation, travail, loisirs, liens familiaux, etc.) ;
- à l'importance de l'auto-observation et de la modulation du rythme de vie ;
- à l'approche d'autoprise en charge et du rétablissement .

ATELIERS THÉMATIQUES (Candiac, Longueuil, McMasterville, Saint-Hyacinthe et Saint-Jean-sur-Richelieu)

Ces ateliers sont animés et encadrés par notre intervenante sociale. Les thèmes répondent aux besoins exprimés par les membres : c'est ainsi que la sexualité sera abordée durant les ateliers du printemps. Ces ateliers comprennent des exposés, des exercices pratiques, des réflexions et des discussions. Son approche est basée sur les forces de la personne, la résolution de problèmes, l'acquisition de nouvelles connaissances et d'outils.

MARCHE « PAS À PAS » (Saint-Jean-sur-Richelieu)

Encore cette année, Nicole Cyrenne, offre aux membres qui le souhaitent de se dégourdir les jambes dans un cadre verdoyant tout en socialisant. Une belle activité, bonne pour la santé et pour le moral!

CLUB DE LECTURE (Longueuil)

La forme que prendra ce club de lecture reste à préciser mais, chose certaine, il y sera question de bouquins ou d'auteurs ayant apporté un contenu intéressant sur la fibromyalgie. De beaux échanges en perspective!

CONFÉRENCES

CONFÉRENCE « RELAXATION AVEC BOLS THÉRAPEUTIQUES » (Longueuil et Saint-Jean-sur-Richelieu)

Cette conférence sera présentée par Petra Carnart, praticienne certifiée de l'approche développée par Peter Hess. Il s'agit d'une méthode de relaxation :

« [...] simple, passive et très efficace. Elle favorise la réduction du stress, une meilleure qualité du sommeil, la détente corporelle et bien plus encore.

Peter Hess, un physicien et ingénieur allemand l'a développée et adaptée aux besoins des Occidentaux dans les années 1980. Les innombrables recherches et études scientifiques menées en Allemagne ont prouvé les bienfaits déclenchés par les bols thérapeutiques. La méthode a trouvé sa place dans des domaines divers: bien-être, médecine alternative, réhabilitation, éducation, développement personnel, prévention du burnout...²»

CONFÉRENCE « RÉAPPRIVOISER LE MOUVEMENT MALGRÉ LA DOULEUR » (Longueuil)

Cette conférence est offerte par Marie-Ève Lévesque, kinésiologue, spécialiste en habitudes de vie et entraîneur-chef dans un centre de conditionnement physique. Beaucoup de personnes ayant la fibromyalgie ont mis de côté la pratique d'activités physiques suite à des expériences négatives. Comment est-il possible de réapprivoiser le mouvement sans se blesser ou aggraver ses douleurs. Nous verrons qu'en plus de diminuer les douleurs et prévenir les crises de fibromyalgie, l'activité physique améliore les capacités physiques, l'humeur, les fonctions cognitives et le niveau d'énergie. Le kinésiologue est LE professionnel de la santé spécialiste du mouvement. Après avoir évalué la condition physique d'une personne, il lui recommande des exercices adaptés de façon préventive et curative et ce, selon les approches validées scientifiquement.

¹ Tiré du site Web de Mme Isnar : <https://vivresamemoire.com/ateliers>

² Tiré sur site Web de Mme Petra Canard : <https://www.petra-canard.com/>