



## cappourtous.com pour Autisme 3D



Bienvenue dans ce programme réservé aux papas et mamans d'enfants à besoins particuliers.

Le but n'est pas de devenir athlètes de haut niveau, juste de vous redonner **envie de bouger**, de retrouver du **dynamisme**, de la **force** et du **courage** au quotidien.

De vous faire prendre conscience que vous devez aussi penser à **vous**, vous occuper de **vous**. Aussi de vous amuser, et oui vous en avez le droit !

Rassurez-vous, vos proches ne vous en voudront pas, ils préfèrent vous savoir en bonne santé, prêt(e) à les épauler.

Une chose essentielle avant de commencer : il est **obligatoire d'avoir** de votre médecin un **certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport**. C'est aussi le moment de lui demander de vous prescrire un « check-up » complet.

Nous allons ensemble faire des séances d'exercices variés, en intérieur, en extérieur ou les deux.

Ces exercices vont vous faire retravailler tout votre corps et passeront par du footing très léger avec alternance de marche, toujours entrecoupés de phases de récupération, renforcement musculaire, étirements, gainage...

Il y aura également des **plages de détente** par la respiration.

Nous essayerons toujours de lier la pratique au **plaisir**.

J'aurai aussi besoin de connaître votre humeur du jour...

Pour que cela fonctionne,

- ✓ Le respect de chacun est primordial
- ✓ Une tenue décontractée ou de sport est recommandée
- ✓ Il faudra apporter une bouteille d'eau et
- ✓ avoir mangé suffisamment au cours de la journée

N'hésitez pas à poser vos questions, à faire des remarques, c'est aussi un moment d'échange privilégié où vous pourrez renouer avec les autres de façon détendue.

**CoachCyrille**