

# **PREPARATION PHYSIQUE GENERALE ADAPTEE**

**COURS SUAPS** Enseignant responsable : Luc SIMON

Enseignant en Activité Physique Adaptée : LAFARGUE Pierre

La PPG adaptée, ou Préparation Physique Générale adaptée, présente de nombreux avantages pour ceux qui la pratiquent, en particulier pour les personnes qui ont des besoins spécifiques en matière d'exercice.

*S'adresse à tous, non sportifs, sportifs, personnes en situation de handicap, personnes blessées.*

## **Présentation du cours**

Voici quelques-uns de ses avantages :

1. **Amélioration de la condition physique** : La PPG adaptée permet d'améliorer la force musculaire, la flexibilité, l'endurance et l'équilibre, ce qui contribue à une meilleure condition physique générale.
2. **Adaptation aux besoins individuels** : Elle peut être personnalisée en fonction des capacités, des limitations physiques et des objectifs de chaque personne, ce qui en fait une option adaptée à tous les niveaux de forme physique.
3. **Prévention des blessures** : En renforçant les muscles et en améliorant la posture, la PPG adaptée peut aider à prévenir les blessures et à soulager les douleurs musculaires et articulaires.
4. **Gestion du poids** : L'exercice de PPG adaptée peut contribuer à la perte de poids ou au maintien d'un poids santé en augmentant le métabolisme et en brûlant des calories.
5. **Amélioration de la qualité de vie** : Elle peut améliorer la mobilité, la facilité de mouvement et la confiance en soi, ce qui a un impact positif sur la qualité de vie en général.
6. **Gestion des conditions médicales** : La PPG adaptée peut être bénéfique pour les personnes atteintes de certaines conditions médicales, telles que l'arthrite, le diabète, les problèmes cardiaques, etc., sous supervision médicale.
7. **Réduction du stress** : L'exercice physique en général, y compris la PPG adaptée, libère des endorphines, ce qui peut réduire le stress, l'anxiété et améliorer l'humeur.
8. **Socialisation** : La participation à des séances de PPG adaptée en groupe peut favoriser la socialisation et renforcer le soutien social.