

PORTRAIT



MAGALI SPAHR, ENSEIGNANTE
A.P.A. BOUGER ENSEMBLE

« Je suis enseignante en Activité Physique Adaptée libérale depuis 2019. Dans mon activité, je travaille notamment avec l'association « Bouger Ensemble », en partenariat avec le Comité de Côte-d'Or de la Ligue contre le cancer, en proposant aux personnes présentant des pathologies des séances d'aquagym.

Selon la piscine, les groupes varient de 6 à 15 personnes. Au sein de l'équipe, il n'y a pas de dimensions de compétition. Il n'y a pas d'échecs. Chacun va à son rythme, avec ses propres capacités. Mon but est avant tout que les participants retrouvent un bien-être grâce aux bienfaits relaxants de l'eau, qu'ils profitent de leurs séances pour se délasser, se délester du poids de leurs douleurs. L'eau a une vertu spéciale : elle permet de bouger sans ressentir certaines douleurs physiques. Je prends soin d'adapter chacune de mes séances selon les différentes pathologies de chacun. Au cours de l'heure d'activité, je propose beaucoup de mobilisation musculaire et articulaire. C'est axé tant sur un travail cardiovasculaire que sur du renforcement. J'aime utiliser le matériel des piscines, telles que les frites, afin de varier les exercices et aller plus loin dans la pratique. Au-delà des bienfaits physiques, l'aquagym apporte un bien-être moral et psychologique. Pendant une heure, les participants laissent leurs problèmes et leurs douleurs de côté. Ces moments leur permettent également de rencontrer d'autres personnes et ainsi de nouer un lien social. Une certaine solidarité, de l'entraide et de la bienveillance se crée. »