

## **Témoignages de nos animatrices**

### **Bénédicte Moine**

*« Face à la demande des médecins et des patients concernés, la nécessité de la mise en place des séances APA était évidente. La motivation de ces patients qui deviennent des sportifs, licenciés EPGV, est la meilleure preuve du bien-fondé de cette association. Pour beaucoup c'est une vraie découverte de l'activité physique et de ses bienfaits.....mais les liens au sein de cette association sont forts et retiennent la grande majorité d'entre eux..... Personnellement, c'est une expérience enrichissante à chaque nouvelle séance encadrée »  
(sic en 2015 pour les dix ans de l'APA 87)*

### **Sophie Desplanches**

*« Cela fait plus de 10 ans,..... Je me suis lancée, nous nous sommes lancées, 2, 3, 5 puis 7 femmes sont venues pratiquer une activité physique, le groupe a vite évolué devais-je en être satisfaite? Non car cela voulait dire maladie, mais oui d'un autre côté oui, car j'étais heureuse d'accompagner ces femmes.*

*Depuis le début "gym et marche" ont fonctionné, avec convivialité, fous rires, papotage mais tout en pratiquant différentes activités physiques »  
(sic en 2015 pour les dix ans de l'APA 87)*

### **Marie Claire Biardeaud**

*« Une bonne recette: on met dans un pot toutes les ressources des pratiquants, on mélange bien avec de l'activité physique, on saupoudre avec la conscience de notre précieuse existence humaine révélée par les problèmes de santé, on secoue bien avec de la convivialité et de l'humour, et il en sort l' APA avec une meilleure qualité de vie pour tous. » (sic en 2015 pour les dix ans de l'APA 87)*

### **Martine Queyroy**

*« C'est toujours avec plaisir que je me rends aux séances des vendredis matin et quelquefois à celles du lundi. Je côtoie des pratiquants toujours souriants, de bonne humeur et pleins de bonne volonté ; sans être jugé par le regard de l'autre chacun exécute les exercices selon ses possibilités, même si parfois c'est un peu difficile. Alors que vive l'APA encore 10 ans (voire beaucoup plus)!»*

*(sic en 2015 pour les dix ans de l'APA 8*