

Cap'Adapt à Beaucouzé : le sport pour tous

Cette salle de sport est le fruit d'une rencontre entre un coach en activités physiques adaptées et une accidentée de la route.



Beaucouzé, hier. Cap'Adapt ouvre demain, à Beaucouzé, au cœur du Village moto. Photo CO - Josselin CLAIR.

Bruno JOFFROY
redac.avrille@courrier-ouest.com

Ici, ce n'est pas de l'abattage. La philosophie de Cap'Adapt est tout autre. Pas de supermarché du sport, d'industrie du fitness où l'on enchaîne, à la chaîne, les mouvements à cinquante sur le même tapis. Ici, on fait dans la dentelle, le sur-mesure, le travail personnalisé. Cette envie de travailler n'est pas le fruit du hasard, mais un projet mûrement réfléchi, confronté aux dures réalités de la vie. Il était une fois... L'histoire de ce nouveau centre de sport, qui ouvre ce week-end à Beaucouzé, pourrait démarrer ainsi. Il était une fois une rencontre entre Tanguy Merceur et

des « cassés de la vie ». Tanguy Merceur a obtenu une licence à l'IFEPSA à Angers puis un master en préparation physique et réathlétisation à Lyon. Son job de préparateur physique dans des clubs professionnels de foot féminin ne lui convient pas vraiment. Il ne se reconnaît pas dans la construction de « machines à gagner des matchs ». Il pose ses valises en même temps que sa réflexion sur l'avenir, et revient à l'IFEPSA pour reprendre des études dans les activités physiques adaptées. Au cours d'un stage long au centre de réadaptation des Capucins à Angers, il confirme sa voie, son engagement : l'envie de travailler auprès de personnes pour lesquelles le sport ou l'activité physique est l'un

des vecteurs de reconstruction et de mieux-être. « Dans ce style d'établissement vous voyez des handicaps de toutes sortes : paraplégié, tétraplégié, amputation, suite d'AVC ou d'infarctus, maladies chroniques, déficiences, vieillissement, obésité, post-blessures... J'ai remarqué qu'après un séjour assez long dans ces structures médicales, le jour arrive où l'on dit au patient « vous pouvez sortir, mais n'oubliez de poursuivre vos activités physiques et sportives dehors ». Et là c'est la grande solitude. Il n'y a pas d'équipement prévu, les machines ne sont pas adaptées. Vous faites quelques exercices chez vous, mais, rapidement, vous vous découragez ».

Même réflexions chez le prof que chez l'accidentée

Cette réflexion, côté professionnel, il la partage rapidement avec Alexandra, polytraumatisée après un accident de la route. Et là, tout un autre pan des besoins se fait jour, du côté des demandeurs. « J'ai des exercices spécifiques à effectuer, explique Alexandra. Je ne cherche pas à faire du fitness en rythme, je n'en suis pas capable. Je ne cherche pas non plus à soulever des tonnes de fonte. Et puis dans les complexes sportifs classiques, le regard de l'autre peut gêner, sans

compter que les personnels ne sont pas spécifiquement formés aux handicaps. Comme tout le monde, sortie du milieu hospitalier, j'ai fait ces exercices seule. Mais sans accompagnement pour me booster, j'ai vite déchanté ».

Un vrai projet de vie
Tanguy et Alexandra mutualisent leurs compétences et leurs analyses. Le projet se dessine et nombreux sont ceux qui reconnaissent qu'il n'existe pas de concept identique à ce jour en France. Sans aucune subvention, ils investissent tous les deux 200 000 € dans ce que l'on peut appeler un projet de vie, loin d'un esprit mercantile.

« Avant tout, c'est une rencontre et un parcours sportif individualisé que nous cherchons à mettre en place avec la personne qui poussera nos portes. Nous n'aurons jamais 50 personnes en même temps. Ce n'est pas ce que nous voulons développer. C'est pourquoi, aussi, nous ne donnons aucun prix comme ça. Ça dépend de la demande, du souhait d'accompagnement et du bilan post-médical que nous faisons. C'est à la carte et sans frais d'inscription, du ticket journée à l'abonnement trimestriel. Il y a même le pass perso qui permet de prendre rendez-vous pour des séances totalement individualisées ».

A SAVOIR

Une salle ouverte à tous, valides comme handicapés

Au cœur du Village moto de Beaucouzé, dans des couleurs modernes et acidulées, Cap'Adapt est né. Portes ouvertes demain.

L'espace public fait 450 m². Dans la première salle, vélos, vélos elliptiques, tapis roulants, postes de musculation, toutes les machines sont adaptées et « médicalisables ». On y trouve aussi une piste pour du fitness. Une seconde salle est réservée à des activités comme le basket, le tennis de table, le tir à l'arc. Les vestiaires et douches sont aménagés pour la position en fauteuil. Deux salles plus petites donnent sur un coin détente avec canapé. « Elles sont dédiées à un espace santé, poursuit Tanguy Merceur. Nous souhaitons pouvoir proposer des rencontres avec des kinés, des ostéopathes, des diététiciens... L'objectif est d'avoir un suivi

complet de chacun sur le même lieu. Pour beaucoup, la réduction des déplacements est importante. Nous avons déjà des contacts, par exemple avec le cabinet de kinésithérapie de Beaucouzé. Aucun de ces professionnels ne sera présent à longueur de journée, mais à certains moments de la semaine ». Pour autant, le club n'est pas réservé qu'au sport adapté. « Nous l'ouvrons aussi à tous les particuliers, aux clubs locaux dans le cadre d'une préparation physique, ou même aux entreprises pour que leurs salariés fassent du sport à moindre coût pour eux ».

Cap'Adapt, 18, rue du Landreau à Beaucouzé.
Du lundi au vendredi, de 10 heures à 20 heures.
Le samedi, de 9 heures à 13 heures.
www.capadapt.fr
06 76 49 14 76.

Affaires à faire

BATEAU ÉCOLE • PERMIS BATEAU • BATEAUX MERS OU RIVIÈRES NEUFS OU OCCASIONS • MOTEURS • ANNEXES ET BARQUES • REMORQUES • ACCESSOIRES

PORTES OUVERTES

SAMEDI 25 DIMANCHE 26 MARS 9h-18h

PERMIS BATEAU À GAGNER

PROMOTIONS OFFRES EXCLUSIVES ANIMATIONS

PLAUD NAUTISME

* Tirage au sort le 26/03/17. Voir modalités du jeu en magasin.

JEANNEAU • MERCURY • ZODIAC • 30 TENDER • BRÜHLER • HH • QUICKSILVER

SAINT GEMMES SUR LOIRE 02 41 66 34 54
5 rue Clément Ader - ZAC Vernusson www.plaud-nautisme.com

HALL DE LA LITERIE

Jusqu'au 1^{er} avril

FOIRE DE PRINTEMPS

Jusqu'à **-30%**

sur **MATELAS EXPOSÉS** signalés en magasin

- Livraison gratuite dans les 30 km
- Paiement 4 x sans frais
- Possibilité enlèvement ancienne literie

CORZÉ - SEICHE/LOIR 02 41 76 58 26

Annonces, cette rubrique vous intéresse, contactez Precom au 0 820 856 212 (0.15€/mn+prix d'un appel)

PRIME à la CASSE

Jusqu'au 31 mars 2017

-20% sur une sélection de vélos

10€ reversés au profit de l'association solidarité angevine sur l'achat de votre vélo

CYCLES PLEIN AIR
Centre commercial SUPER U SAINT SYLVAIN D'ANJOU
02 41 76 80 00 - www.cyclespleinair.fr

Blue Green
des golfs qui vous feront aimer le golf

INITIATION GRATUITE

avec accès au parcours

Inscription
www.bluegreen.com
ou sur le golf

Avrillé / 02 41 69 22 50
avrille@bluegreen.com

Du 24 mars au 1^{er} mai

Blue Green, des golfs qui font aimer le golf.

MOBILIERS | SALONS | LUMINAIRES | LITERIE | TAPIS | CUISINE

amb ance Showroom ameublement

TVA OFFERTE pour l'achat d'une CUISINE*
Jusqu'au 31 mars 2017

ZI Les Grouas • Bd Les Fontenelles • BRISSAC-QUINCÉ • Tél : 02 41 44 42 67
www.showroom-ambiance.com • Du mardi au samedi : 10h-12h30 / 14h30-19h

* Voir conditions en magasin