



Thermes de Royat (63, Auvergne) :

Les Séances de Gym Douce aident les curistes à retrouver Forme & Santé!



Totalement en phase avec le positionnement de « Station de Pleine Santé », les Thermes de Royat proposent chaque semaine à leurs curistes des Séances de Gym Douce.

Animées par Frédérique VITREY, coach sportive spécialisée dans la remise en activité physique, ces séances de gym douce viennent compléter les bienfaits des soins thermaux, tant d'un point de vue articulaire (meilleure mobilisation, renforcement de la musculature pour soulager

l'articulation...) que cardio-vasculaire (meilleure endurance, contrôle du poids...).

- ⇒ **Séances de gym douce proposées à tous les curistes et à leurs accompagnants, le vendredi de 15h à 16h au tarif de 6€**
- ⇒ **Séances de gym douce « Spécifiques Arthrose » proposées aux curistes dans le cadre du programme AESCLEPIOS Arthrose (dates disponibles sur le site www.thermes-de-royat.com)**

Jean-Jacques MANY, Directeur des Thermes de Royat : « La Gym Douce est une activité qui contribue à la prise en charge du curiste dans sa globalité »

*« Nos soins thermaux ont des vertus thérapeutiques sur la douleur et la circulation sanguine et c'est pourquoi les cures thermales de Royat sont indiquées pour les rhumatismes, la fibromyalgie ou encore les maladies cardio-artérielles dont l'artérite et le phénomène de Raynaud. **Mais ce que l'on propose dans le cadre d'une cure thermale, c'est une véritable prise en charge de la personne dans sa globalité.** Pour reprendre un exemple cher au Dr Corne, ancien président de Thermauvergne, cela ne sert à rien de soulager l'arthrose du genou d'une personne en surpoids si l'on ne lui propose par en plus des conseils diététiques et de l'activité physique pour l'aider à perdre du poids. Ainsi, aux Thermes de Royat, nous proposons des de la Gym Douce, mais également des ateliers de diététique, de la sophrologie, du yoga (nouveau 2015) et des ateliers « Gestion du Stress » et « Gestion de la Douleur » (nouveau 2015) basés sur de la méditation de pleine conscience. **Toutes ces activités contribuent au retour du curiste à une meilleure hygiène de vie** »*



3 questions à Frédérique VITREY, Coach Sportive & Intervenante aux Thermes de Royat



Sportive accomplie avec plus de 16 ans de GRS (Gymnastique Rythmique et Sportive) à son actif, Frédérique VITREY est titulaire d'une licence de STAPS spécialisée dans les Métiers de la Forme. Totalement impliquée dans la vie de l'agglomération clermontoise, elle propose des cours individuels et collectifs de Gym douce, Pilates, Stretching ou encore Renforcement Musculaire, parallèlement aux séances de Gym Douce qu'elle anime aux Thermes de Royat.
www.frederiquecoaching.fr

Qu'est-ce que la Gym Douce ?

Pouvant être considérée comme un moyen de prévention pour garder la forme, la Gym Douce est une véritable Gymnastique de Santé ! Dénuée de toute notion de performance, la gymnastique douce associe une mobilisation articulaire et musculaire à un travail de respiration, ce qui permet à tous les participants de prendre progressivement conscience de leur corps. La gymnastique douce associe une mobilisation articulaire et musculaire à **un travail de respiration**. Ces mouvements vous permettent de prendre conscience de tout votre corps. D'une manière générale, une séance de Gym Douce se compose **d'étirements au sol, de mobilisation douce, d'auto-massages et d'exercices d'équilibre**. Ces derniers peuvent être faits à l'aide de balle de tennis, balle à picots, petit ballon, bâton... de façon à rendre le cours ludique. Personnellement, je ponctue généralement mes séances par un temps de relaxation.

En quoi les séances que vous proposez aux Thermes sont-elles adaptées aux curistes ?

Du fait des pathologies soignées aux Thermes de Royat, à savoir les problèmes rhumatologiques et les maladies cardio-artérielles, la majorité des curistes sont des personnes sédentaires de plus de 40 ans. Si certaines personnes viennent suivre les séances de Gym Douce proposées aux Thermes pour continuer à s'entretenir pendant le temps de la cure, d'autres ont totalement arrêté l'activité physique depuis des années. Les séances de gym douce ont alors pour vocation de jouer le rôle de « déclencheur » d'une nouvelle hygiène de vie. Pour leur donner envie, je m'adapte parfaitement à chaque personne, en faisant bien entendu attention à ne pas les brusquer et je m'attache à leur montrer les bienfaits de certains exercices simples, qu'ils peuvent facilement reproduire chez eux.

Quels bienfaits les curistes peuvent-ils en retirer ?

De nombreuses études ont prouvé les vertus de l'activité physique sur la santé. D'un point de vue purement médical, on sait par exemple aujourd'hui qu'il faut préconiser une activité physique adaptée à une personne souffrant d'arthrose et surtout pas lui dire de rester dans son canapé sans bouger ! Pour ma part, le premier bénéfice que je constate auprès des curistes qui viennent suivre mes séances, c'est une meilleure estime d'eux-mêmes. Ils se rendent compte qu'ils sont capables de faire des mouvements qu'ils pensaient désormais impossibles, ça leur donne envie de se reprendre physiquement en main, en s'inscrivant par exemple à des cours de gym douce ou d'aquagym une fois la cure terminée. Du coup, ils se sentent mieux dans leur corps et dans leur tête, ce qui est totalement bénéfique pour leur santé au sens large.



Exemple d'Exercice à Reproduire chez soi pour venir à bout des maux de dos :

Frédérique VITREY profite des séances de Gym Douce pour apprendre aux curistes à reproduire des exemples simples à la maison. Les personnes souffrant du dos pourront ainsi reproduire « La Posture de la Prière ».

Assis à genoux, allongez les bras au sol en arrondissant le dos. Cherchez à monter les doigts le plus haut possible sans douleur.

En savoir plus sur les Thermes de Royat (63, Auvergne) :

Situés en lisière de l'agglomération de Clermont-Ferrand et à deux pas du Puy de Dôme et du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne, les Thermes de Royat mettent à profit les propriétés vasodilatatrices de leur gaz thermal (composé à 99.5% de dioxyde de carbone) et de leur thermale fortement carbogazeuse (chargée en gaz thermal) dans le cadre de cures thermales MALADIES-CARDIO-ARTERIELLES (MCA) et RHUMATOLOGIE (RH).

Parallèlement aux soins de la cure, les Thermes de Royat proposent une large gamme d'activités d'éducation santé « à la carte » (diététique, yoga, gymnastique douce, méditation de pleine conscience...) visant à apprendre aux curistes les bonnes pratiques à mettre en œuvre dans le cadre de leur vie quotidienne et de leur activité professionnelles.

Les personnes qui souhaitent profiter des trois semaines de la cure pour redevenir pleinement acteurs de leur santé peuvent opter pour les programmes complémentaires AESCLEPIOS (non pris en charge par la Sécurité Sociale), qui proposent des soins thermaux complémentaires à ceux de la cure thermale ainsi qu'une sélection d'activités spécifiques à la pathologie concernée (Fibromyalgie, Arthrose). Enfin, pour les actifs ne pouvant bénéficier de trois semaines à consacrer à leur santé, les Thermes de Royat ont créé les Semaines Santé 6 jours (non pris en charge par la Sécurité Sociale) comprenant 4 soins quotidiens spécifiques à la pathologie.

Faisant partie des premières destinations thermales d'Auvergne, les Thermes de Royat ont accueilli plus de 9500 curistes en 2014.

Saison thermale 2015 : 19 mars au 7 novembre 2015

Thermes de Royat – 04 73 29 51 51 – www.thermes-de-royat.com

