

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET MALADES NEUROMUSCULAIRES

 **2 mai 2026 | 9h45 - 16h00**

 **Centre Borné-Nau, Grandson**

 **Membre + proche aidant: gratuit\***  
**Non-membre: 25 CHF**



## Programme et intervenants

**L'activité physique : un allié pour les muscles... et pour tout l'organisme**

Dre Nadège Zanou, Responsable de recherche et chargée de cours UNIL

**L'activité physique adaptée en physiothérapie en cas de maladie neuromusculaire**

Martine Merminod, Physiothérapeute, CHUV

**L'activité physique adaptée comme levier dans la prise en charge des pathologies neuromusculaires : cas pratique**

Clément Mercier, Coach APA, et Pamela Ruga, personne concernée

## Propositions et démonstrations d'activités adaptées

- Association CH des paraplégiques
- Coach APA
- Handivoile
- Loisirs pour tous
- Plusport club Yverdon
- Rafroléman

\*gratuit pour les membres et leur proche aidant. La cotisation de l'année en cours doit être acquittée.

Inscriptions jusqu'au 5 avril 2026 sur [www.asrimm.ch/agenda](http://www.asrimm.ch/agenda)

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

## PROGRAMME

**9h00-9h45:** Accueil et Café-croissant

**9h45-10h:** Introduction à la journée

**10h-10h45:** L'activité physique : un allié pour les muscles... et pour tout l'organisme

Dre Nadège Zanou, Responsable de recherche et chargée de cours UNIL

**10h45-11h15:** L'activité physique adaptée en physiothérapie en cas de maladie neuromusculaire

Martine Merminod, Physiothérapeute, CHUV

**11h15-11h45:** L'activité physique adaptée comme levier dans la prise en charge des pathologies neuromusculaires : cas pratique

Clément Mercier, Coach APA, et Pamela Ruga, personne concernée

**11h45-12h:** Présentation du programme de l'après-midi

**12h-13h45:** Repas

**13h45-15h45:** Propositions et démonstrations d'activités adaptées

- Association CH des paraplégiques
- Coach APA
- Handivoile
- Loisirs pour tous
- Plusport club Yverdon
- Rafroléman

**15h45-16h00:** Clôture de la journée