



Séances d'activité physique adaptée



Cap APA santé
Une activité physique sur mesure

Année 2023-2024



Association
le Don
Du Souffle

SOMMAIRE :

01 **Cap APA Santé**
Page 3

02 **Nos séances**
Page 4

03 **Nos tarifs**
Page 7

04 **Nos horaires**
Verso du livret



Cap APA Santé est une activité de l'association le Don du Souffle labellisée Maison Sport-Santé par le Ministère des Solidarités et de la

Santé ainsi que par le Ministère des Sports. Elle a pour objectif de faciliter la mise en place ou la poursuite d'une activité physique adaptée (APA) pour les personnes entrant dans les parcours de santé suivants : grossesse et post-partum, présentant des facteurs de risque, maladies chroniques, oncologie, obésité, perte d'autonomie.

Cap APA Santé est conventionné avec le Réseau Sport Santé de Bourgogne-Franche-Comté.



Les séances d'activité physique adaptée sont conçues sur mesure, selon les besoins et capacités de chacun. Les séances collectives comprennent au maximum 10 personnes.

Nos missions

Informer, conseiller, orienter le public sur les modalités et lieux de pratique d'une activité physique adaptée ou sport santé.

Dispenser des séances d'APA. Évaluer les capacités physiques avant reprise d'une activité ou pour suivi de progression.

Travailler en réseau afin de promouvoir et développer l'activité physique adaptée et le sport santé sur notre territoire.

Contribuer au recueil de données permettant d'évaluer l'impact des dispositifs « sport-santé » : label Maisons Sport-Santé et Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté).

Gymnastique douce

Renforcement musculaire, gestion du souffle, réentraînement à l'effort avec/sans ergomètre, coordination, équilibre et souplesse.

Pour qui ?

Séances variées destinées aux personnes atteintes de maladie chronique ou en situation de surpoids/obésité présentant des limitations modérées à sévères.

Quand ?

Lundi à 14h00, 16h30
Mardi à 11h15, 14h00, 15h00
Mercredi à 10h15 et 15h00
Jeudi à 11h15
Vendredi à 10h15



Gymnastique dynamique

Renforcement musculaire, gestion du souffle, réentraînement à l'effort avec/sans ergomètre, coordination, équilibre et souplesse.

Pour qui ?

Séances variées destinées aux personnes atteintes de maladie chronique ou en situation de surpoids/obésité présentant des limitations faibles à modérées.

Quand ?

Lundi à 15h00, 17h30
Mardi à 16h30
Mercredi à 16h00, 17h30
Jeudi à 10h15



Gymnastique grossesse et post-partum

Séances destinées aux femmes enceintes et après l'accouchement.

Pour qui ?

Renforcement musculaire doux, entretien cardio-respiratoire en utilisant des exercices adaptés des disciplines fitness, pilates et yoga.

Quand ?

Mardi à 17h30
Jeudi à 15h00



Pause dej' active

Exercices d'intensité douce dérivés du yoga, du pilates et de la relaxation. Le contenu des séances sera adapté au public présent et à ses envies.

Pour qui ?

Tous publics sans ou avec très peu de limitation (exercices au sol).

Quand ?

Mardi à 12h15
Jeudi à 12h15
Vendredi à 12h15



Marche nordique

Marche avec bâtons pour un engagement du haut du corps, un travail cardio-respiratoire supérieur à la marche seule et une meilleure posture.

Pour qui ?

Séances destinées à tous les publics en fonction de la vitesse de marche.

Quand ?

Deux séances selon condition physique et objectifs :

Marche nordique rythme doux :

Mercredi à 9h15

Vendredi à 14h30

Marche nordique rythme actif :

Mardi à 10h15

Jeudi à 16h30

Vendredi à 9h15

Où ?

Dans la forêt communale de Franois, proche des Hauts-du-Chazal.

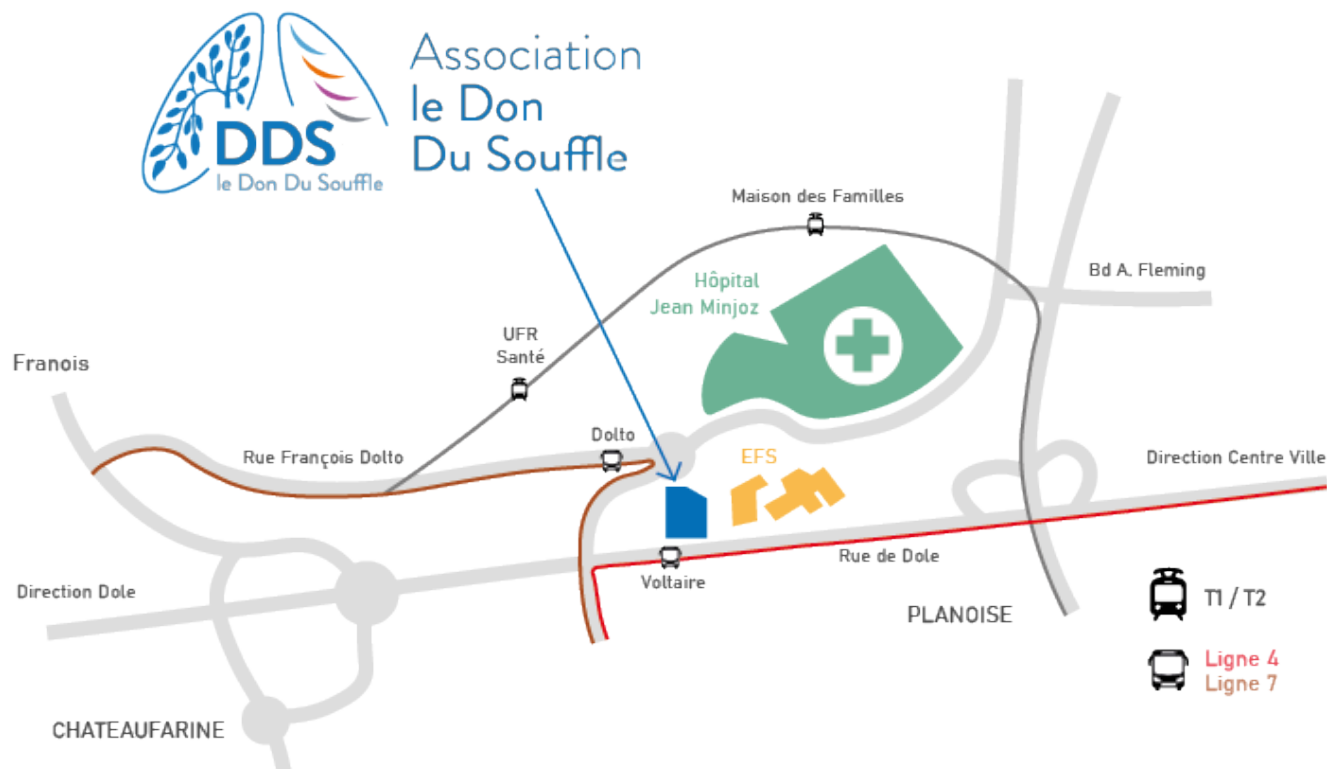


| TARIFS 2023 | SANS ENGAGEMENT | ENGAGEMENT SUR ANNÉE SCOLAIRE |
|---|---|--------------------------------------|
| 1 séance hebdomadaire | 29 €/mois | 23€/mois 13.50€/mois* |
| 2 séances hebdomadaires | 43€/mois | 35€/mois 25.50€/mois* |
| Frais de dossier | 10€ | |
| Séance grossesse et post-partum | 100€ (Carte 10 séances) | |
| Bilan APA initial (1h : tests physiques + entretien) | 50€ (offert pour les personnes inscrites aux séances d'APA) | |
| Séances individuelles | 50 €/heure | |
| Stages APA thématiques | 75€ les 3 demi-journées | |

* Tarif avec participation du Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté : 50% (dans la limite de 100€ déduits) la 1ère année, 30% la 2ème année et 10% la 3ème année.

Prise en charge partielle possible par certaines mutuelles, nous contacter.

| HORAIRES 2023/2024 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--------------------------------------|----------------|---------------------|----------------|-------|----------|
| Gymnastique douce | 14h00 16h30 | 11h15 14h 15h | 10h15 15h | 11h15 | 10h15 |
| Gymnastique dynamique | 15h00 17h30 | 16h30 | 16h00 17h30 | 10h15 | |
| Gymnastique grossesse et post-partum | | 17h30 | | 15h | |
| Marche nordique rythme doux | | | 9h15 | | 14h30 |
| Marche nordique rythme actif | | 10h15 | | 16h30 | 9h15 |
| Pause dej'active | | 12h15 | | 12h15 | 12h15 |



Site internet : www.dondusouffle-asso.org
 Mail : contact@capapasante.org
 Tel : 03 63 08 51 66

Cap APA Santé
 Association le Don du Souffle
 1 Esplanade Pr François Barale
 CS 91602
 25041 Besançon cedex