

Cap APA y
Santé



Notre expertise au service de leur santé

Activité physique adaptée et enfants



Association
le Don
Du Souffle

Bien dormir
Bien apprendre
Bien bouger



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 conventionnée 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).

L'activité physique pour les enfants (6-11ans)



L'activité physique adaptée aide à gérer le poids, à améliorer la santé cardiovasculaire, la confiance en soi et à reprendre le contrôle de son bien-être. L'exercice offre également un soulagement émotionnel, une évasion positive, favorise la socialisation et renforce la confiance en soi. Encourager les adolescents à être actifs physiquement est essentiel pour leur santé et leur épanouissement.



La pratique régulière d'activités physiques est essentielle pour les enfants. Elle offre une multitude d'avantages physiques, mentaux et émotionnels. Voici pourquoi les adolescents devraient s'engager dans des activités physiques :



Santé Physique

L'exercice régulier maintient un poids santé, réduisant le risque de maladies chroniques et renforçant les muscles et les os.

Santé Mentale

L'activité physique libère des endorphines, réduisant le stress et l'anxiété, améliorant l'humeur et l'estime de soi.



Interaction Sociale

Les activités physiques favorisent la socialisation, le développement d'amitiés et de compétences sociales essentielles.

Performance Académique

L'exercice améliore la concentration, la mémoire et la performance scolaire en augmentant le flux sanguin vers le cerveau.



Habitudes de Vie

Encourager l'activité physique dès l'adolescence promeut des habitudes saines à vie, réduisant le risque de maladies et favorisant le bien-être général.

Stage APA Jeunes

3 demi-journées, du 23 au 25 juillet 2024

Tarif du stage : 20 €

Mardi
23/07

(9h15 à 12h00)

Matin 1

Les bienfaits généraux sur la santé

- **Présentation** : programme et participants (jeu du portrait) – 45 min
- **Atelier ludique** autour de la question « pourquoi faire une AP c'est bon pour la santé ? » - 60 min
- **Séance APA traditionnelle** - 60 min
 - Bien s'échauffer
 - Jeux d'opposition/coopération
 - Retour au calme



Matin 2

Activité physique et sommeil

Mercredi
24/07
(9h15 à 12h00)

- **Accueil / météo intérieure / présentation matinée + éveil musculaire - 45 min**
- **Atelier sommeil de l'enfant - 60 min**
- **Séance activité physique - 60 min**



Jeudi
25/07
(9h15 à 12h00)

Matin 3

Activité physique et émotions

- **Accueil / météo intérieure / présentation matinée + éveil musculaire - 45 min**
- **Atelier ludique émotions et APA - 60 min**
- **Séance APA expression corporelle/yoga - 60 min**

Séances APA Jeunes

Tous les mercredis après-midi

Mercredi

(14h00 - 15h15)

Séance 1

APA gestion des émotions bulle de bien être

Pour un public de jeunes rencontrant des difficultés de concentration avec un besoin de détente et de relaxation.

Objectifs :

- Détente musculaire.
- Gagner en souplesse.
- Relaxer son corps et son esprit.

Activités variées : expression corporelle, yoga, marche en forêt, étirements, respiration...

Séance 2

APA pour la confiance en soi

Mercredi

(15h30 - 16h45)

Pour un public de jeunes pouvant rencontrer des difficultés en séance de sport ordinaire (à l'école ou en club) et souhaitant pratiquer diverses activités.

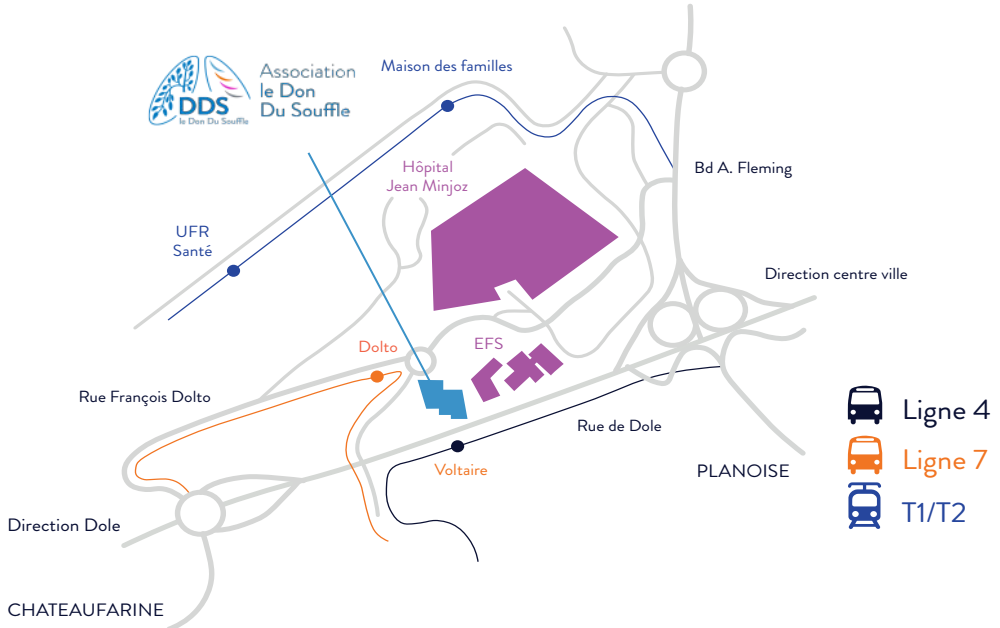
Objectifs :

- Renforcer la confiance en soi, l'estime de soi.
- Contrôle du poids.
- Renforcer muscles et articulations.

Activités variées : parcours, activités de force, relais, coordination, activités de lancés, marche...

Contact

Accès Association



Cap APA Santé

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

Site internet : www.dondusouffle-asso.org

Mail : contact@capapasante.org

Tel : 03 63 08 51 59