

Cap APA
Santé



Association
le Don
Du Souffle



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

L'ACTIVITÉ QUI S'ADAPTE À VOS BESOINS



Cap APA Santé est une activité de l'association le Don du Souffle labellisée Maison Sport-Santé. 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, sédentarité.

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).

La pratique régulière d'activité physique offre de nombreux avantages physiques, mentaux et émotionnels



Santé physique

L'exercice régulier maintient un poids santé, réduisant le risque de maladies chroniques, 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.



Interactions sociales

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

Performances académiques

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, réduisant le risque de maladies et favorisant le bien-être général.

Notre planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI
09h30		Marche nordique rythme doux - 45 min	APA surpoids - 45 min	Marche nordique rythme doux - 45 min	Méditation, relaxation & étirements - 45 min	Réentrainement à l'effort - 45 min	Marche nordique rythme actif - 45 min
10h30			Gym douce - 45 min	Danse thérapie parkinson - 1h00	Danse thérapie - 1h30	Gym douce - 45 min	Gym douce - 45 min
11h15		Gym douce - 45 min					
11h30							Méditation, relaxation & étirements - 45 min
12h15	Circuit training - 45 min	Méditation, relaxation & étirements - 45 min			Relax & pilates - 45 min		
13h30					Danse thérapie - 1h30		
14h00		Gym douce - 45 min	Enfants : gestion des émotions et bulle de bien-être - 1h15				
14h30				Circuit training - 45 min		Équilibre & coordination - 45 min	
15h00		Équilibre & coordination - 45 min					
15h15					Danse thérapie parkinson - 1h00		
15h30	Marche nordique rythme actif - 45 min		Enfants : APA pour la confiance en soi - 1h15	Danse thérapie - 1h30			
16h00		Réentrainement à l'effort - 45 min					
17h00		Renforcement & pilates - 45 min			Mouvement et expression de soi - 1h30		
17h45	Gym dynamique - 45 min	Gym dynamique - 45 min	Gym dynamique - 45 min				

Enfants : l'APA pour la confiance en soi

C'est quoi ?

Activités variées : parcours, activités de force, relais, coordination, activités de lancés, marche. L'objectif est de permettre aux enfants de renforcer leur confiance en eux, leurs muscles et articulations, et de contrôler leur poids.

Pour qui ?

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.

Quand ?

Mercredi à 15h30



Enfants : gestion des émotions et bulle de bien-être

C'est quoi ?

Activités variées : expression corporelle, yoga, marche en forêt, étirements, respiration. L'objectif est de permettre aux enfants de gagner en souplesse, en détente musculaire, de leur apprendre à relaxer leur corps et leur esprit.

Pour qui ?

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

Quand ?

Mercredi à 14h00

APA et surpoids

C'est quoi ?

Renforcement musculaire et travail sur la gestion d'effort dans un cadre ludique et bienveillant.

Pour qui ?

Séances dédiées aux personnes en situation de surpoids et d'obésité.

Quand ?

Mercredi à 09h30



Circuit training

C'est quoi ?

Séances variées mixant des exercices de renforcement musculaire et de cardio afin de faire travailler l'ensemble du corps et de développer tonus musculaire, endurance et souplesse.

Pour qui ?

Séances à destination des personnes souhaitant se remettre en forme dans un cadre sécurisant (exercices adaptés au public) et bienveillant.

Quand ?

Lundi à 12h15

Mercredi à 14h30



Danse Art Thérapie

C'est quoi ?

La danse art thérapie est une pratique qui nourrit à la fois le corps et l'esprit. En laissant de côté vos inhibitions et en vous laissant emporter par la musique, vous pouvez découvrir une source de joie et d'inspiration dans la danse.

La danse-thérapie tire son nom du fait qu'elle utilise la danse et le mouvement comme moyen thérapeutique pour aider les individus à surmonter des difficultés physiques, émotionnelles, mentales ou sociales. **Elle repose sur l'idée que le mouvement du corps peut être un moyen puissant d'expression et de transformation personnelle.**



Quand et pour qui ?

Nous proposons deux typologies de séance :

- danse thérapie Parkinson - mercredi à 10h30, jeudi à 15h15
- danse thérapie grand public - mercredi à 15h30, jeudi à 10h30 et 13h30

Équilibre et coordination

C'est quoi ?

Séances variées d'exercices de renforcement musculaire (axés sur les membres inférieurs), d'équilibre et de coordination.

Pour qui ?

Pour les personnes présentant une faiblesse musculaire/osseuse dont l'équilibre se dégrade et qui souhaitent regagner confiance en leur capacités.

Quand ?

Mardi à 15h00

Jeudi à 14h30



Gymnastique douce

C'est quoi ?

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 ?

Mardi à 11h15 et 14h00

Mercredi à 10h30

Jeudi à 10h30

Vendredi à 10h30



Gymnastique dynamique

C'est quoi ?

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 légères à modérées.

Quand ?

Lundi à 17h45

Mardi à 17h45

Mercredi à 17h45



Marche nordique

C'est quoi ?

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 ?

Marche nordique rythme doux : mardi 09h30 ; mercredi 09h30

Marche nordique rythme actif : lundi 15h30 ; vendredi 09h30



Méditation, relaxation et étirements

C'est quoi ?

Séances revitalisantes vous permettant d'éveiller votre esprit, de détendre votre corps et de retrouver votre équilibre intérieur. Réduisez votre stress et améliorez votre souplesse tout en prenant soin de votre bien-être.

Pour qui ?

Séances à destination du grand public.

Quand ?

Mardi 12h15

Jeudi 09h30

Vendredi 11h30



Mouvement et expression de soi

C'est quoi ?

Séance qui libère votre corps et votre esprit à travers des exercices dynamiques et créatifs. Rejoignez-nous pour explorer votre potentiel et vous connecter à votre véritable essence physique et émotionnelle.

Pour qui ?

Séances à destination du grand public.

Quand ?

Jeudi 17h00



Réentraînement à l'effort

C'est quoi ?

Séances variées à diverses thématiques : renforcement musculaire, gestion du souffle, coordination, équilibre et souplesse.

Pour qui ?

Les personnes atteintes de maladie chronique ou présentant une affection cardiovasculaire et/ou pulmonaire souhaitant poursuivre une activité physique adaptée en fin de réhabilitation/rééducation.

Quand ?

Mardi 16h00

Jeudi 09h30



Relax et pilates

Pour qui ?

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

C'est quoi ?

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

Quand ?

Jeudi à 12h15



Renforcement et pilates

C'est quoi ?

Séances variées de renforcement musculaire et d'assouplissement avec des exercices dérivés du pilates.

Pour qui ?

Tous publics : sans ou avec peu de limitations (passage au sol).

Quand ?

Mardi 17h00



Bilan APA initial

C'est quoi ?

Bilan d'une heure comprenant des tests physiques et un entretien. Ce bilan permet de faire le point sur votre condition physique et de définir ensemble vos attentes et objectifs.

Pour qui ?

Tous publics

Quand ?

Sur rendez-vous.



FORMULE	TARIFS
1 séance hebdomadaire engagement 1 an	25 €/mois 15 €/mois*
2 séances hebdomadaires engagement 1 an	38 €/mois 28 €/mois*
Carte 10 séances	100 €
Frais d'adhésion annuels	20 €
Danse thérapie engagement annuel séance hebdomadaire de 1h30	45 €/mois 35 €/mois*
Danse thérapie engagement trimestriel séance hebdomadaire de 1h30	60 €/mois
Danse thérapie parkinson séance hebdomadaire de 1h00	32 €/mois
Stage adultes	75 €
Bilan APA supplémentaire	50 €
Séance individuelle sur rendez-vous	50 €

* Tarif avec participation du Réseau Sport Santé (dispositif **PASS**) : 50 % (dans la limite de 100 € déduits) la première année, 30 % la 2ème année et 10 % la 3ème.

Si vous souhaitez bénéficier du PASS, il vous suffit de suivre les indications données ci-contre. Nous pouvons vous fournir le certificat médical à faire remplir par votre médecin, renseignez-vous à l'accueil.

Le PASS

(Parcours d'accompagnement sportif pour la santé)

En Bourgogne Franche-Comté, le dispositif PASS (Parcours d'accompagnement sportif pour la santé) permet, depuis 2012, aux patients sédentaires et atteints de pathologies chroniques de reprendre **une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive à proximité de chez eux**, sur conseil et prescription d'un professionnel de santé.

Pour qui ?

Le PASS propose des activités physiques et sportives à des **patients atteints de pathologies** (surpoids-obésité, diabète, pathologies chroniques cardio-vasculaires, pulmonaires, cancers...), pour lesquelles la pratique sportive, validée par la prescription d'un médecin, peut apporter un bénéfice sur leur santé

Comment en bénéficier?

- 1 **Faire compléter le certificat médical** de prescription et d'aptitude(s) par le médecin.
- 2 **Prendre contact avec le Réseau sport-santé de Bourgogne Franche-Comté** par téléphone ou par mail. Un coordinateur s'entretient avec le patient et l'oriente vers l'activité la mieux adaptée à ses goûts, à son lieu d'habitation et à sa condition physique.
- 3 **Débuter l'activité physique proposée**, encadrée par des intervenants sportifs formés aux maladies chroniques.
- 4 **Évaluer les bénéfices de la pratique régulière** d'activité physique (tests réalisés tous les trimestres).



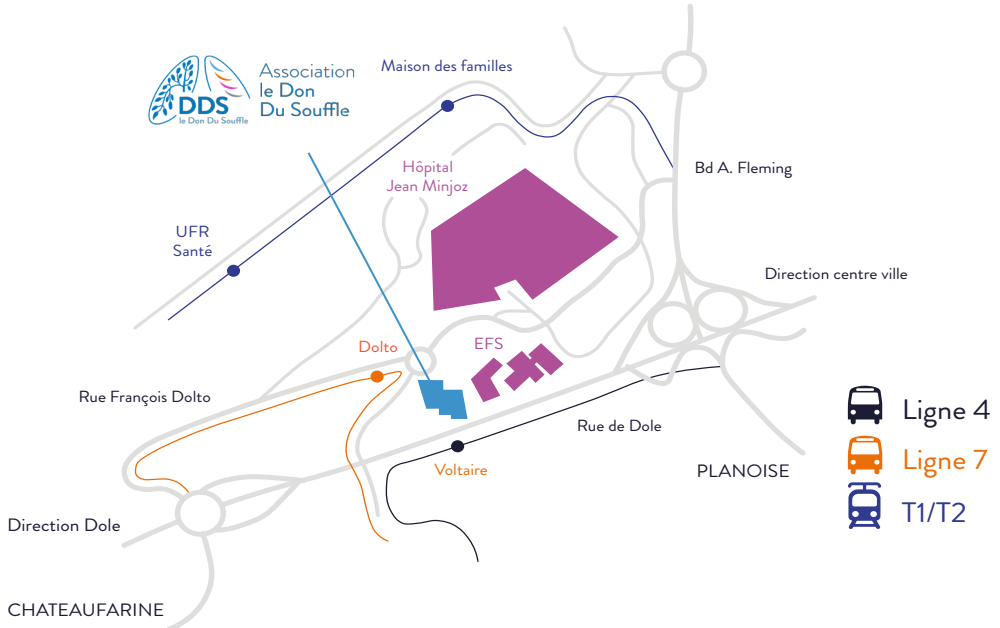
 03 81 48 36 52

 contact@rssbfc.fr

 [Plus d'infos sur \[esspass-bfc.fr\]\(http://esspass-bfc.fr\)](http://Plus-d'infos-sur-esspass-bfc.fr)

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