



A.I.R.
PARTENAIRE SANTÉ



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Du 4 septembre 2023 au 30 août 2024

86 séances d'activités physiques adaptées pour la santé

115€
l'année

- Briouze (61)
- Cormeilles (27)
- Saint-Pierre-Église (50)
- Tessy-Bocage (50)



PLANETH Patient



Jérémy Sellier - Enseignant en Activité Physique Adaptées
apa@airpartenairesante.fr - 06 78 49 04 88
 A.I.R. Partenaire Santé - 8 rue de la Haye Marais 14000 CAEN

CLUBAPA

Activités physiques adaptées collectives de proximité

C'est quoi ?

Clubapa est un programme d'Activités Physiques Adaptées (APA), proposé sur prescription médicale aux personnes adultes atteintes d'une maladie chronique et ne pratiquant pas d'activités physiques. Créé sur des territoires ne proposant pas encore d'APA, Clubapa bénéficie de subventions de l'Agence Régionale de Santé de Normandie et de l'Agence Nationale du Sport.

L'objectif de Clubapa est d'accompagner les patients atteints d'une maladie chronique vers un mode de vie actif en proposant des cours collectifs d'APA à proximité de chez eux, en Normandie.

Pourquoi ?

En Normandie, plusieurs maladies chroniques ont un taux d'incidence supérieur à la moyenne nationale : l'obésité, les cancers masculins, le diabète traité, l'asthme ou encore l'insuffisance cardiaque.

L'activité physique est essentielle pour les personnes atteintes d'une maladie chronique : amélioration de la qualité de vie, des capacités physiques et de l'autonomie, diminution de la douleur et de la fatigue, amélioration de l'état de santé en diminuant les symptômes et les complications... Chez l'adulte, il est recommandé d'être actif au moins 30 minutes par jour 5 jours par semaine pour rester en bonne santé. Pour améliorer sa santé, on peut doubler ce temps et passer une heure à bouger chaque jour.

Pour qui ?

Clubapa s'adresse aux personnes atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique, mais aussi aux personnes présentant des facteurs de risques ou en perte d'autonomie. Les enseignants en APA sont formés pour encadrer des personnes ayant des atteintes importantes sur leur santé et leur autonomie.

Comment ?

Envoyer la prescription d'activités physiques adaptées du médecin par courrier à :

Jérémy Sellier - A.I.R. Partenaire Santé
8 rue de la Haye Marais 14000 CAEN ou par mail à apa@airpartenairesante.fr.

Un modèle de prescription est disponible sur le site internet www.airpartenairesante.fr.

Pour toute information appeler au 06 78 49 04 88.

Quelles activités ?

Activités physiques adaptées en petit collectif, 8 personnes maximum, en intérieur ou en extérieur. Exercices visant à améliorer l'endurance, à renforcer les muscles ou encore à prévenir des chutes tout en prenant du plaisir à bouger.

Les séances sont assurées par des enseignants en APA qui fournissent le matériel et l'aide nécessaire à l'accompagnement : carnet d'exercices, carnet de suivi, conseils... Chaque exercice est adapté à chacun en fonction de ses capacités, ses besoins et ses envies.

Évaluation

Des rendez-vous individuels sont programmés au début, à 6 mois puis à 12 mois pour évaluer l'impact des séances. Le 1er rendez-vous consiste en un entretien avec l'enseignant en APA, puis une évaluation de la condition physique est conduite de manière individuelle et/ou collective.

Des questionnaires sont également proposés et un bilan est remis au participant et à son médecin prescripteur après chaque évaluation.

Retrouvez plus d'informations sur :

www.airpartenairesante.fr/prestations/activites-physiques-adaptees/

