



Stages d'activité physique adaptée



Cap APA santé

Une activité physique sur mesure



Association
le Don
Du Souffle

SOMMAIRE :

01 : Présentation de l'association

02 : Présentation de Cap APA Santé

03 : Présentation des stages

04 : Programmes

05 : Modules

1. Présentation de l'association



centre médical
santé sommeil

Bilan et prise en charge des troubles
du sommeil (insomnie, syndrome
d'apnées, hypersomnie, etc).



FORM'ED)
FORMATION EDUCATION SANTE

Formations pour les professionnels
et établissements de santé.
Éducation à la santé à destination
de publics divers.



Cap APA
Santé



Activité physique adaptée dans le cadre de parcours
de santé : grossesse et post-partum ; présentant des
facteurs de risque ; maladies chroniques ; obésité ;
perte d'autonomie.

2. Présentation de Cap APA Santé



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 stages d'activité physique adaptée sont conçus **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).

3. Présentation des stages

Cap APA santé propose des stages à thématique. Chaque stage est composé de **9 modules** répartis en **3 demi-journées**.

Vous trouverez dans ce livret une présentation des stages que nous avons imaginés ainsi qu'une présentation des modules que nous pouvons vous proposer.

Tous les stages sont **modulables** selon vos **besoins** et le **profil** des participants. Nous avons la possibilité de créer des stages sur **mesure**, dans lesquels vous choisissez vos propres modules.

Nos stages sont proposés à **hauteur de 75 €** par personne. Afin de garantir l'accompagnement personnalisé de chacun, chaque stage compte au maximum **10 participants**.

Nos stages sont conçus en **collaboration** avec notre psychologue et notre médecin du sommeil. Ces derniers interviennent dans les modules qui concernent leur spécialité.

4. Programmes

L'activité physique pour bien vieillir

L'activité physique est **recommandée** pour rester en **bonne santé** à chaque étape de la vie. Avec l'avancée en âge, **bouger** devient **primordial** pour préserver la santé et maintenir l'autonomie. Cap APA Santé vous propose un programme ciblé de 3 demi-journées afin de mieux appréhender l'**avancée en âge** grâce à une activité physique adaptée.



Jour 1 :

- Introduction
- « L'activité physique adaptée à ma santé »
- « Travail de mon équilibre statique à partir de mes sensations »

Jour 2 :

- « Travail de ma coordination »
- « Renforcement musculaire adapté »
- « Les techniques de détente et relaxation »

Jour 3 :

- « Souplesse et mobilité »
- « Alimentation et activité physique : idées reçues, idées à garder ? »
- « Travail de mon équilibre en mouvement »

4. Programmes

Trouver son activité physique adaptée

Vous souhaitez pratiquer une activité physique qui sera adaptée à vos **besoins et envies** mais ne vous ne savez par où et quoi commencer ? Vous n'avez plus pratiqué depuis longtemps ? Cap APA Santé vous propose un programme ciblé de 3 demi-journées afin de découvrir différentes activités physiques adaptées et vous aider à trouver celle qui vous **conviendra**.



Jour 1 :

- Introduction
- « L'activité physique adaptée à ma santé »
- « La marche nordique pour pratiquer en extérieur »

Jour 2 :

- « Réentraînement à l'effort adapté »
- « Renforcement musculaire adapté »
- « Rester souple grâce à des étirements adaptés »

Jour 3 :

- « La marche afghane pour réapprendre à respirer »
- « S'entraîner sous forme de circuit training »
- « Renforcement musculaire abdominal adapté »

4. Programmes

Pratiquer une APA en toute autonomie

Vous souhaitez débiter/reprendre une activité physique de façon **autonome sans contraintes** de lieu ou horaire mais appréhendez de « mal faire » ? De vous blesser ? De n'être pas assez efficace dans votre pratique ? Cap APA Santé vous propose un programme de 3 demi-journées pour apprendre à pratiquer en **autonomie** et de **manière adaptée à vos capacités**.



Jour 1 :

- Introduction
- « L'activité physique adaptée à ma santé »
- « Renforcement musculaire adapté »

Jour 2 :

- « Réentraînement à l'effort adapté »
- « Souplesse et mobilité »
- « Renforcement musculaire abdominal adapté »

Jour 3 :

- « Travail de mon équilibre statique à partir de mes sensations »
- « S'entraîner sous forme de circuit training »
- « Travail de ma coordination »

4. Programmes

Gestion du stress au quotidien : activité physique, sommeil et relaxation

Vous êtes stressé ? Cela vous gêne au **quotidien** et peut-être **néfaste** à votre santé (mauvais sommeil, mauvais contrôle du poids, angoisse, etc.). Cap APA Santé vous propose un programme centré sur l'activité physique, la détente, la gestion du stress et le sommeil afin de **diminuer l'impact du stress** dans votre vie de tous les jours.



Jour 1 :

- Introduction
- « L'activité physique adaptée à ma santé »
- « Les techniques de gestion du stress »

Jour 2 :

- « Souplesse et mobilité »
- « Les techniques de détente et relaxation »
- « La marche afghane pour réapprendre à respirer »

Jour 3 :

- « Réentraînement à l'effort adapté »
- « Le sommeil pour la santé physique et mentale »
- « Découverte du pilates et du yoga »

4. Programmes

L'activité physique pour prévenir le risque de chute

Le risque de chute **augmente** avec l'âge, c'est d'autant plus vrai lorsqu'on est déjà tombé au moins 1 fois. L'activité physique est un **outil efficace** pour prévenir le risque de chuter ou chuter à nouveau. Cap APA Santé vous propose un programme de 3 demi-journées ciblé sur la **prévention du risque de chute**.



Jour 1 :

- Introduction
- « L'activité physique adaptée à ma santé »
- « Travail de mon équilibre statique à partir de mes sensations »

Jour 2 :

- « Eviter la chute : astuces quotidiennes »
- « Renforcement musculaire adapté »
- « Travail de mon équilibre en mouvement »

Jour 3 :

- « Souplesse et mobilité »
- « Comment se relever en cas de chute »
- « Renforcement musculaire adapté »

4. Programmes

L'activité physique pour accompagner une perte de poids

L'activité physique est recommandée pour accompagner une perte de poids et stabiliser le poids à long terme. Cap APA Santé vous propose un programme de 3 demi-journées ciblé sur les activités physiques à pratiquer pour accompagner un travail sur la perte de poids.



Jour 1 :

- Introduction
- « L'activité physique adaptée à ma santé »
- « Réentraînement à l'effort adapté »

Jour 2 :

- « Renforcement musculaire adapté »
- « Souplesse et mobilité »
- « Alimentation et activité physique : idées reçues et bonnes idées »

Jour 3 :

- « Renforcement musculaire abdominal adapté »
- « Le sommeil pour la santé physique et mentale »
- « Les techniques de gestion du stress »

4. Programmes

Cerveau, sommeil et activité physique

Tout comme nos muscles, notre cerveau nécessite d'être suffisamment **stimulé** pour rester efficace. Cap APA Santé vous propose un programme de 3 demi-journées pour vous donner les **clés** qui vous permettront d'**améliorer** votre **cognition** et votre **mémoire**.



Jour 1 :

- Introduction
- « Fonctionnement de la cognition »
- « Faire travailler mon cerveau grâce à l'activité physique »

Jour 2 :

- « Fonctionnement de la mémoire »
- « Sommeil, mémoire et cognition »
- « Faire travailler ma mémoire grâce à l'activité physique »

Jour 3 :

- « Stimuler son cerveau au quotidien »
- « Travail de ma coordination »
- « Les techniques de gestion du stress »

5. Modules à l'unité

Module 1 : introduction

Atelier ETP visant à poser un « cadre » bienveillant pour le bon déroulement du programme.

Durée : 45 min

Contenu :

- Présentation du programme et du/des intervenants
- Présentation des participants
- Réflexion sur les objectifs personnels et attentes par rapport au programme

Module 2 : l'activité physique adaptée à ma santé

Atelier ETP visant à comprendre les notions suivantes :

Durée : 1 heure

- Qu'est-ce qu'une activité physique, une activité sportive, et une activité physique adaptée
- Quels en sont les bienfaits pour moi ?
- Comment pratiquer ?

Module 3 : alimentation et activité physique : idées reçues, idées à garder ?

Atelier ETP visant à reprendre les notions de base concernant l'alimentation en utilisant des idées reçues largement répandues .

Durée : 45 min

Contenu :

- Idées reçues (ex : les graisses sont mauvaises pour la santé, le sport fait maigrir, pour maigrir il faut faire un régime, quand on vieillit il faut manger moins, etc.)
- La bonne idée à retenir sous chaque idée reçue

5. Modules à l'unité

Module 4 : travail de mon équilibre statique à partir de mes sensations

Atelier APA centré sur le travail de l'équilibre statique et la proprioception.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement ciblé puis exercices sollicitant l'équilibre statique et la proprioception

Module 5 : les techniques de gestion du stress

Atelier en construction en collaboration avec notre psychologue

Module 6 : travail de mon équilibre en mouvement

Atelier APA centré sur le travail de la proprioception et l'équilibre dynamique.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement ciblé puis parcours équilibre avec et sans chaussures.

Module 7 : travail de ma coordination

Atelier APA centré sur le travail de la coordination par le biais de l'activité physique.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement ciblé puis exercices en individuel et en binôme faisant travailler la coordination (double-tâche, synchronisation bras-jambes, dissociation segmentaire, etc.).

5. Modules à l'unité

Module 8 : souplesse et mobilité

Atelier APA centrée sur le travail de la souplesse et la mobilité de l'ensemble du corps.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement léger pour mobiliser les articulations de l'ensemble du corps puis stretching.

Module 9 : renforcement musculaire adapté

Atelier APA visant à apprendre comment pratiquer le renforcement musculaire en autonomie avec les objets du quotidien.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement musculaire et articulaire global puis exercices de renforcement musculaire des membres supérieurs, de la sangle abdominale et des membre inférieurs sans matériel (poids de corps) ou avec matériel du quotidien (bouteilles d'eau, chaise, manche à balai).

Module 10 : réentraînement à l'effort adapté

Atelier visant à apprendre comment réaliser un réentraînement à l'effort en autonomie chez soi ou en salle de sport (sur ergomètre, tapis ou extérieur)

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement ciblé, séance d'endurance avec recherche de seuil ventilatoire et utilisation de la perception de l'effort pour ajuster le programme intermittent, récupération

5. Modules à l'unité

Module 11 : renforcement musculaire abdominal adapté

Atelier visant à apprendre comment renforcer sa sangle abdominale en sollicitant préférentiellement les muscles abdominaux profonds et en évitant les pressions néfastes.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement ciblé, séance de renforcement musculaire des abdominaux en mixant des exercices de type gainage et de gymnastique abdominale hypopressive.

Module 12 : s'entraîner sous forme de circuit training

Atelier visant à acquérir les notions de base sur les modalités d'entraînement en circuit training afin d'être capable de construire ses propres circuits pour une pratique autonome.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement global, vécu d'un circuit training puis construction d'un circuit et vécu de ce circuit.

Module 13 : le sommeil pour la santé physique et mentale

Atelier visant à acquérir les connaissances de bases sur le sommeil et comprendre l'importance d'un bon sommeil dans l'amélioration de la qualité de vie.

Durée : 45 min

5. Modules à l'unité

Module 14 : rester souple grâce à des étirements adaptés

Atelier visant à acquérir les connaissances de bases pour la pratique des étirements en autonomie.

Durée : 45 min

Contenu :

notions pour s'étirer en sécurité, étirements corps entier debout, avec ou sans support vertical, sur chaise, au sol (selon public).

Module 15: la marche nordique pour pratiquer en extérieur

Atelier visant à découvrir la pratique de la marche nordique.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement rapide et explication de la technique d'utilisation des bâtons, parcours de marche en extérieur avec les bâtons.

Module 16 : la marche afghane pour réapprendre à respirer

Atelier visant à découvrir la pratique de la marche afghane.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement rapide et explication de la technique de respiration, parcours de marche afghane en extérieur.

5. Modules à l'unité

Module 17 : découverte du pilates et du yoga

Atelier visant à découvrir la pratique du pilates et du yoga.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement global et explication brève des 2 méthodes, exercices de pilates adaptés au public, exercices de yoga adaptés au public.

Module 18 : pratiquer une activité physique adaptée en dansant

Atelier visant à pratiquer une activité physique adaptée de renforcement musculaire sollicitant la coordination et l'adaptation cardio-respiratoire en musique avec des mouvements dansés.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement, mouvements dansés.

Module 19 : les techniques de détente et relaxation

En cours de construction en collaboration avec notre psychologue

Durée : 45 min

5. Modules à l'unité

Module 20 : gestion de la respiration pendant l'activité physique

Atelier visant à acquérir les notions de base pour une respiration adéquate pendant un effort ou la pratique d'un exercice physique.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement, exercices respiratoires au repos, exercices de renforcement musculaire, exercices d'endurance.

Module 21 : éviter la chute : astuces quotidiennes

Atelier visant à comprendre les facteurs de survenue d'une chute et mettre en place des solutions pour l'éviter au quotidien.

Durée : 45 min

Contenu :

Brainstorming et présentation des situations à risque pour chaque participant, réflexion collective et solutions individualisées.

Module 22 : comment se relever en cas de chute ?

Atelier visant à pratiquer les techniques pour se relever efficacement et en sécurité.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement, passage au sol et pratique pour se relever seul du sol.

Contacts



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

 06 45 70 96 61

 contact@capapasante.org