



# 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 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).

## 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

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

Pour qui ?

Séances destinées aux femmes enceintes et après l'accouchement.

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 ?

Secteur des Hauts-du-Chazal et forêt communale de Franois.



<b>TARIFS 2023</b>	<b>SANS ENGAGEMENT</b>	<b>ENGAGEMENT SUR ANNÉE SCOLAIRE</b>
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 14h00 15h00	10h15 15h00	11h15	10h15
Gymnastique dynamique	15h00 17h30	16h30	16h00 17h30	10h15	
Gymnastique grossesse et post-partum		17h30		15h00	
Marche nordique rythme doux			9h15		14h30
Marche nordique rythme actif		10h15		16h30	9h15
Pause dej'active		12h15		12h15	12h15

## Accès Association



Site internet : [www.dondusouffle-asso.org](http://www.dondusouffle-asso.org)  
 Mail : [contact@capapasante.org](mailto: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