



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.



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

- 12h15/13h00 Circuit training
- 12h15/13h00 Renforcement urbain
- 17h45/18h30 Gym dynamique

MARDI

- 11h15/12h00 Gym douce
- 12h15/13h15 Méditation, relaxation & étirements
- 14h00/14h45 Gym douce
- 15h00/15h45 Équilibre & coordination
- 16h00/16h45 Réentraînement à l'effort
- 17h00/18h00 Renforcement & pilates
- 17h30/18h30 Cross training / fractionné

MERCREDI MATIN

- 09H30/10h15 APA surpoids
- 09H30/10h15 Marche nordique - rythme doux
- 10h30/11h15 Gym douce
- 10h30/12h00 Danse rythme parkinson

MERCREDI APRÈS-MIDI

- 12h15/13h00 Circuit training
- 14h30/15h30 Partenariat structures*
- 15h30/17h00 Danse thérapie
- 17h45/18h30 Gym dynamique

JEUDI

- 09H30/10h15 Réentraînement à l'effort
- 09H30/10h30 Stretching et éveil musculaire
- 10H30/11h15 Gym douce
- 12h15/13h15 Relax & pilates
- 14h00/14h45 Renforcement et swissball
- 15h30/17h00 Danse rythme parkinson
- 17h30/19h00 Danse art thérapie

VENDREDI

- 09H30/10h15 Marche nordique - rythme actif
- 10H30/11h15 Gym douce
- 12h15/13h00 Circuit training

*Nous pouvons créer des séances sur mesure pour les structures. Nous contacter.

Activités enfants

C'est quoi ?

Stages d'activité physique pour enfants au cours des vacances scolaires. Les thématiques sont variables : gestion des émotions, confiance en soi, relations sociales, sommeil, etc. Des séances hebdomadaires ouvriront en septembre 2025.

Pour qui ?

Pour tous les enfants ! (âge précisé pour chaque stage).

Quand ?

Stages : pendant les vacances scolaires, voir sur notre site internet.

Séances : à partir de septembre 2025 !



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 ?

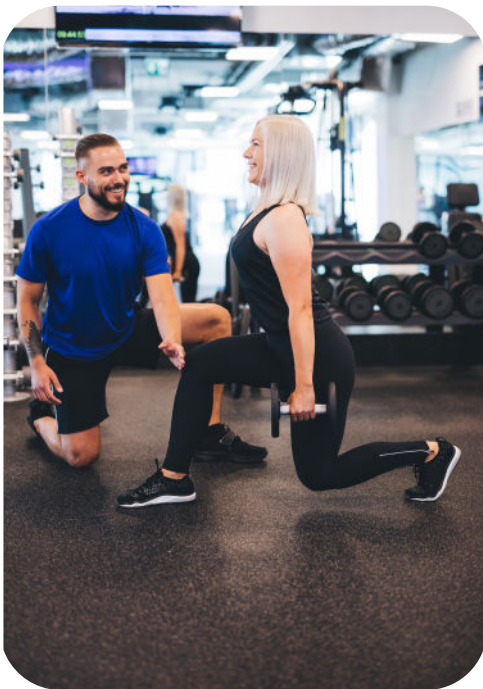
Séances à destination des personnes souhaitant se remettre en forme dans un cadre sécurisant (exercices adaptés au public) et bienveillant.

Quand ?

Lundi à 12h15

Mercredi à 12h15

Vendredi à 12h15



Cross training / fractionné

C'est quoi ?

Exercices de fitness et de course variés faisant travailler cardio & renfo dans un cadre bienveillant.

Pour qui ?

Séances dédiées aux personnes actives, pratiquant ou ayant pratiqué une activité sportive assez régulièrement.

Quand ?

Le mardi à 17h30

Danse Art Thérapie

C'est quoi ?

Elle repose sur l'idée que le mouvement du corps peut être un moyen puissant d'expression et de transformation personnelle. Rejoignez-nous pour explorer votre potentiel et vous connecter à votre véritable essence physique et émotionnelle.

Quand et pour qui ?

Nous proposons deux typologies de séance :

- danse rythme parkinson : mercredi à 10h30, jeudi à 15h30
- danse thérapie grand public : mercredi à 15h30, jeudi à 17h30



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

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

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 : mercredi à 09h30

Marche nordique rythme actif : vendredi à 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 à 12h15

Réentrainement à l'effort

C'est quoi ?

Séances sur vélo pour travailler le souffle et renforcer les membres inférieurs.

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 à 16h00

Jeudi à 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 ?

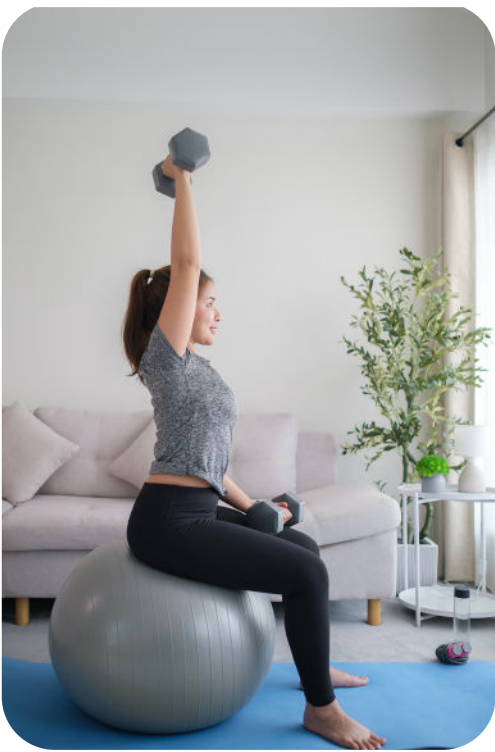
Séances variées de renforcement musculaire et d'assouplissement avec des exercices dérivés du pilates.

Pour qui ?

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

Quand ?

Mardi à 17h00



Renforcement et swissball

C'est quoi ?

Séances sur swissball pour entreprendre un travail de renforcement musculaire global de manière ludique et originale.

Pour qui ?

Tous publics

Quand ?

Jeudi à 14h00

Renforcement urbain

C'est quoi ?

Séances variées de renforcement musculaire et de cardio utilisant le mobilier urbain.

Pour qui ?

Toute personne active souhaitant pratiquer une activité physique sur le temps de pause méridienne.

Quand ?

Ces séances débuteront au printemps 2025.
Nous contacter.



Stretching et éveil musculaire

C'est quoi ?

Un temps pour préparer votre corps, vos muscles et articulations à démarrer la journée relaxé, dénoué et léger par le biais de positions d'étirements globales du corps et l'alternance de contractions et respiration.

Une méthode lente et profonde pour un corps dynamisé en fin de séance.

Pour qui ?

Tous publics

Quand ?

Jeudi à 09h30

Nos stages

Il n'y a pas de séance d'activité physique adaptée la seconde semaine des vacances scolaires. Cette semaine est consacrée aux stages. Les séances sont maintenues la première semaine des vacances scolaires.

Nos stages adultes

La seconde semaine des vacances scolaires, nous vous proposons des stages de 3 demi-journées sur différentes thématiques. Afin de garantir l'accompagnement personnalisé de chacun, nous n'acceptons pas plus de 10 participants par stage.

Au cours de la semaine du 03 mars 2025, nous proposons deux stages :

- danse thérapie et bien-être
- prévention des chutes

Au cours de la semaine du 28 avril 2025, nous proposons un stage respiration et bien-être.

Nos stages enfants

Notre prochain stage enfants se déroulera la semaine du 28 avril 2025. La thématique n'est pas encore fixée, vous la trouverez sur notre site internet dès que nous aurons fait notre choix.

D'autres stages enfants auront lieu au cours des vacances d'été, les dates et thématiques sont à venir.

Informations complémentaires

Vous trouverez toutes les actualités à propos de nos stages sur notre site internet, dans l'onglet Cap APA Santé. Si vous avez des questions, vous pouvez contacter nos enseignantes APA par mail ou par téléphone. Leurs coordonnées se trouvent en dernière page de ce livret.

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 (au dos de ce document).
- 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 \[espas-bfc.fr\]\(http://espas-bfc.fr\)](http://Plus-d'infos-sur-espas-bfc.fr)

Certificat médical d'aptitudes partielles ou totales



de non contre-indication et de prescription pour la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Je soussigné(e)
docteur en médecine exerçant à
certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme,
né(e) le
et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique physique et/ou sportive dans les disciplines souhaitées

LIMITATIONS FONCTIONNELLES DU PATIENT

☐ Aucune limitation ☐ Minimales ☐ Modérées ☐ Sévères

RECOMMANDATIONS MÉDICALES

à l'attention des éducateurs sportifs (champs obligatoire)

MOUVEMENTS LIMITÉS EN

☐ Amplitude ☐ Vitesse ☐ Charge ☐ Posture

EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN

☐ Musculaire ☐ Cardio-vasculaire ☐ Respiratoire

CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN

☐ Endurance (longue et peu intense) ☐ Résistance ☐ Vitesse (brève et intense)

CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC

☐ Un travail en hauteur ☐ Le milieu aquatique
☐ Des conditions atmosphériques particulières (à préciser)

Autres PRÉCAUTIONS et/ou PRÉCONISATIONS dans les activités physiques pratiquées :

CERTIFICAT établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.
Valable pour une année à compter de ce jour.

Cachet du médecin
(obligatoire)

Fait à le
Signature du médecin

Nos offres

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.

Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

Sexe : Date de naissance :

Email : Téléphone :

Adresse postale :

.....

.....

Médecin traitant : Mutuelle :

Pathologie(s) :

.....

.....

Quelle(s) activité(s) avez-vous pratiqué dernièrement (fréquence/durée) ?

.....

.....

Quelle activité souhaitez-vous pratiquer ?

.....

Créneau(x) choisi(s) :

.....

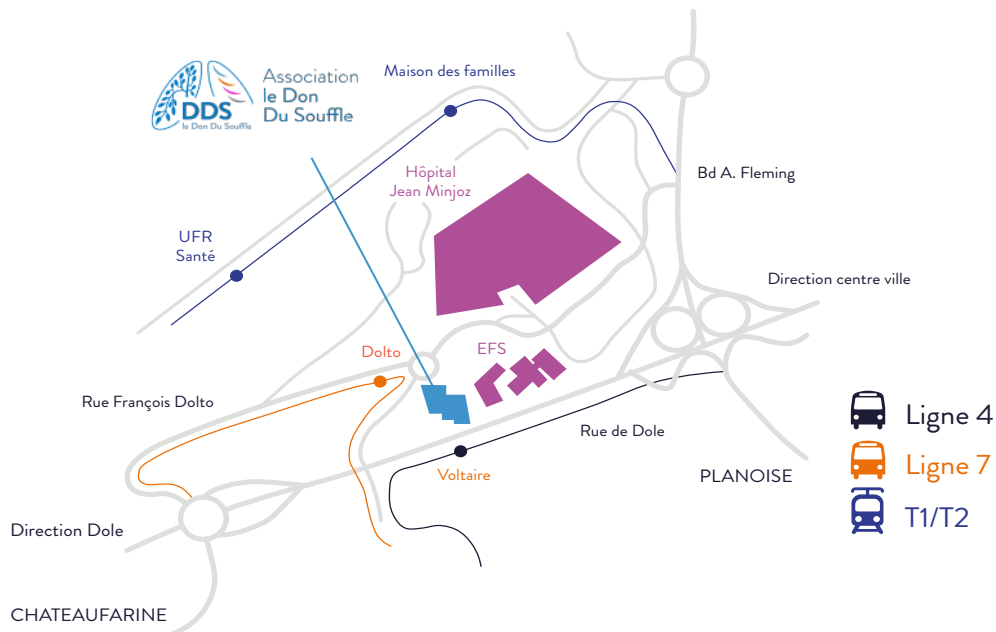
Comment avez-vous connu Cap APA Santé ?

.....

[illegible]

Contact

Accès Association



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