



Association
le Don
Du Souffle

ACTIVITÉS
PHYSIQUES
ADAPTÉES

L'ACTIVITÉ QUI S'ADAPTE A 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

- 10h30/11h15 Gym douce
- 12h15/13h00 Circuit training
- 14h30/15h30 Gym grossesse & post partum
- 16h00/16h45 Réentraînement à l'effort
- 17h30/18h15 Gym dynamique

MARDI

- 10h30/12h00 Danse rythme Parkinson (1 sem. sur 2)
- 11h15/12h00 Gym douce
- 12h15/13h15 Méditation/ relaxation
- 12h15/13h00 Gym flow
- 14h00/16h00 Danse thérapie proches aidants (1 sem. sur 2)
- 14h15/15h00 Gym douce
- 15h15/16h00 Equilibre & coordination
- 16h45/17h45 Pilates - niv intermédiaire

MERCREDI

- 09h15/10h30 Marche nordique - rythme modéré
- 10h00/11h00 Pilates adapté / débutant

MERCREDI

- 11h00/11h45 Mouvement & bien-être (Feldenkrais)
- 11h15/12h00 Gym dynamique
- 12h15/13h15 Circuit training
- 15h30/17h00 Danse thérapie
- 16h00/16h45 Réentraînement à l'effort
- 17h30/18h15 Gym dynamique

JEUDI

- 09h30/10h15 Réentraînement à l'effort
- 10h30/11h15 Gym douce
- 12h15/13h15 Pilates- niv intermédiaire
- 14h30/15h30 Marche nordique adaptée - rythme doux
- 17h00/18h00 Pilates - niv débutant
- 17h30/18h30 Cardio-training (extérieur & intérieur)

VENDREDI

- 09h15/10h30 Marche nordique - rythme actif
- 11h00/11h45 Gym douce

Cardio training

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 jeudi à 17h30



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



Danse rythme parkinson

C'est quoi ?

Parkidanse, séances dérivées de la danse thérapie. Un espace bienveillant, ludique et dynamique, qui libère la joie et renforce les liens sociaux. Les séances sont encadrées par une professionnelle formée à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris.

Pour qui ?

Séances dédiées aux patients parkinsoniens.

Quand ?

Le mardi à 10h30, une semaine sur deux



Danse thérapie

C'est quoi ?

Une danse libre et d'expression de vous-même qui vient replacer le corps et le mouvement au centre, nous quittons notre mental et nous descendons dans notre Temple. Nos émotions peuvent (enfin) se vivre, se ressentir, être acceptées et transformées. Prendre le temps... de l'écoute de soi et des autres, reconnexion à son corps, ses muscles, se os, ses ressentis .

Pour qui ?

Séances tout public

Quand ?

Mercredi à 15h30



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 15h15



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 ?

Lundi à 10h30

Mardi à 11h15 et 14h15

Jeudi à 10h30

Vendredi à 11h00



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 maladies chroniques ou en situation de surpoids/obésité présentant des limitations légères à modérées.

Quand ?

Lundi à 17h30

Mercredi à 11h15 et 17h30



Gymnastique flow

C'est quoi ?

Séance pour travailler souplesse et muscles profonds grâce à un enchaînement de postures dérivées du yoga.

Pour qui ?

Personnes présentant peu de limitations (séance au sol sur tapis).

Quand ?

Mardi à 12h15

Gym grossesse et post-partum

C'est quoi ?

Fondés sur les principes de l'APA, ces cours permettent de rester actives, réduire les inconforts liés à la grossesse et retrouver équilibre et bien-être après l'accouchement. Séance en petit groupe pour un moment de douceur & mieux-être.

Pour qui ?

Femmes enceintes et ayant accouché.

Quand ?

Lundi à 14h30



Gymnastique posturale (sur chaise)

C'est quoi ?

Séance pour travailler souplesse, mobilité et renforcement musculaire léger, sur chaise.

Pour qui ?

Personnes ayant des limitations pour pratiquer au sol.

Quand ?

Mercredi à 16h00

Méditation, relaxation

C'est quoi ?

Une séance relaxante de soin de soi et de ses maux physiques. Permettre à son corps d'accéder à plus d'amplitude et de souplesse, respirer en profondeur. Les étirements au sol sur tapis en lenteur et en conscience de ses mouvements permettent d'atteindre une détente profonde.

Pour qui ?

Séances à destination du grand public.

Quand ?

Mardi à 12h15



Mouvement et bien être (méthode Feldenkrais)

C'est quoi ?

Approche dite Somatique, le Feldenkrais à pour vocation d'améliorer la conscience du corps, l'attitude et la posture par des gestes lents, doux et progressifs. Ceci pour oublier les mauvaises habitudes gestuelles et améliorer votre quotidien. Les séances seront grandement inspirées de cette approche pour travailler le renforcement des muscles profonds et la souplesse.

Pour qui ?

Personnes en quête d'activité douce axées sur la conscience du corps et ayant peu de limitations fonctionnelles.

Quand ?

Mercredi à 11h00



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 ?

Rythme actif : personnes qui ont l'habitude de marcher ; environ 4 à 5 km/h ; terrain varié.

Rythme modéré : personnes avec des limitations légères ; pouvant marcher au moins 30 min en continu ; cadence moyenne ; sur terrain plutôt plat ; 1 pause envisagée sur la durée du parcours.

Rythme doux : personnes avec des limitations modérées ; ayant un périmètre de marche réduit /difficultés cardio-respiratoires/ situation d'obésité avec un besoin de pauses régulières. Mise en route en douceur avec bienveillance pour évoluer dans un cadre sécurisant.

Quand ?

Rythme actif : vendredi à 09h15

Rythme modéré : mercredi à 09h15

Rythme doux : jeudi à 14h30

Pilates

C'est quoi ?

Séances de renforcement des muscles profonds pour améliorer la posture et la souplesse. Activité à très faible impact articulaire combinant la respiration, la concentration et les mouvements contrôlés.

Pour qui ?

Selon le cours.

Quand ?

Pilates débutant / adapté : mercredi 10h00

Niveau débutant : jeudi 17h00

Niveau intermédiaire : mardi 16h45 ; jeudi 12h15



Réentraînement 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 ?

Lundi à 16h00

Mercredi à 16h00

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.

Les dates des stages 2025/2026 sont à venir. Si vous souhaitez participer à une thématique de stage en particulier, n'hésitez pas à en informer vos enseignants APA !

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 enseignants 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

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]

Nos offres

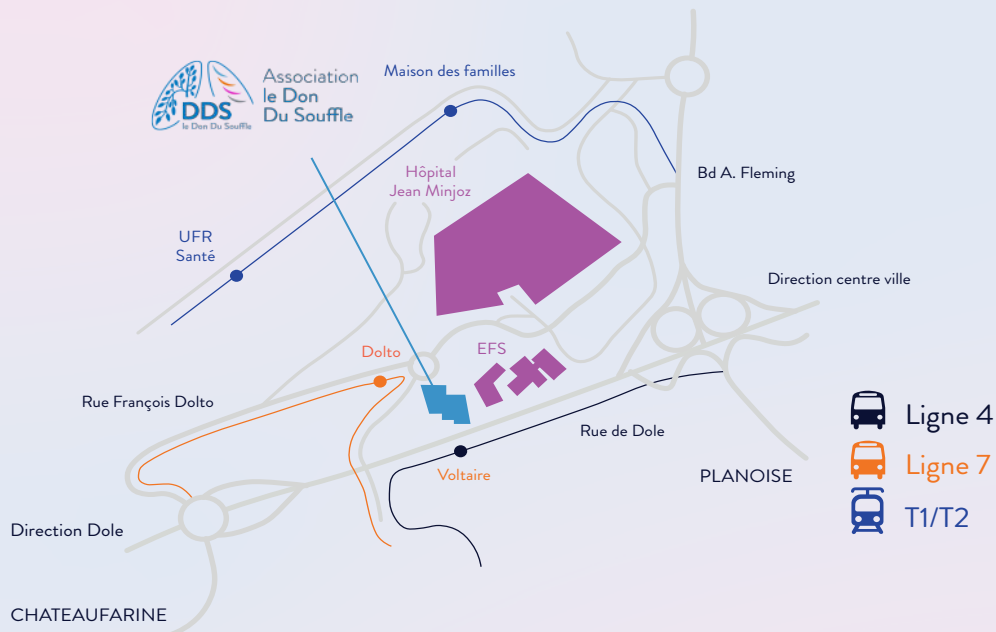
FORMULE	TARIFS
1 séance hebdomadaire engagement 1 an	25 €/mois 15 €/mois*
2 séances hebdomadaires engagement 1 an	38 €/mois 28 €/mois*
3 séances hebdomadaires engagement 1 an	57 €/mois 47 €/mois*
Carte 10 séances	100 €
Carte 10 séances Danse Thérapie	180 €
Frais d'adhésion annuels	20 €
Danse thérapie engagement annuel séance hebdomadaire de 1h30	45 €/mois 35 €/mois*
Danse thérapie engagement trimestriel séance hebdomadaire de 1h30	60 €/mois
Formule 1 séance APA + Danse Thérapie	55 €/mois 45 €/mois*
Bilan APA (1h15)	35 € Offert aux futurs adhérents
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 2^{ème} année et 10 % les 3 & 4^{èmes}.

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.

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