



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).

Cross 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 rythmée 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 ?

Mardi à 9h30 pour jeunes diagnostiqués

Mardi à 10h45



Expression corporelle Art-thérapie

C'est quoi ?

Cette pratique invite à la ré-appropriation du corps par le mouvement libre et spontané, à travers une expression corporelle artistique dans l'espace 3D. Elle s'appuie sur une approche douce et ludique, respectueuse de la temporalité et du consentement de chaque personne, tout en favorisant l'esprit de groupe, la communication non violente et le non-jugement. L'observation intérieure et extérieure des émotions soutient une meilleure conscience de soi et des relations à l'autre.

Pour qui ?

Séances tout public

Quand ?

Mercredi à 17h00, une semaine sur deux
(1h30 de séance)

Équilibre et prévention des chutes

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 ?

Lundi à 09h15

Mardi à 15h15

Jeudi à 15h15

Vendredi à 09h45



Gymnastique douce

C'est quoi ?

Renforcement musculaire doux, gestion du souffle, 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.

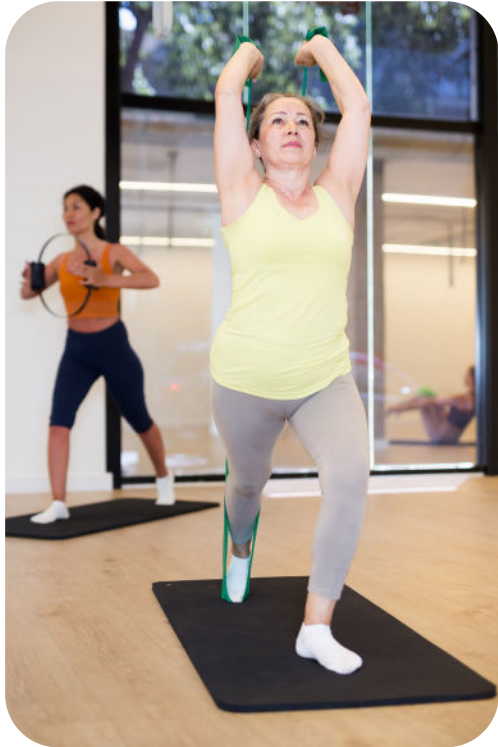
Pour qui ?

Séances variées destinées aux personnes atteintes de maladies chroniques, situation de surpoids/obésité ou en reprise d'activité physique 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 ?

Mercredi à 12h15



Gym grossesse / poussette et post-partum

C'est quoi ?

Fondés sur les principes de l'APA et du pilates, ces cours permettent de rester actives, réduire les inconforts liés à la grossesse et retrouver équilibre et bien-être avant et 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

Jeudi à 18h15



Cardio-Santé

C'est quoi ?

Séance adaptée pour une reprise d'activité physique avec des exercices cardio spécifique, des circuits training et de l'entraînement fonctionnel.

Pour qui ?

Pour des personnes avec pathologie cardiaque ou pulmonaire, encadré par un professionnel formé

Quand ?

Lundi à 10h30

Lundi à 18h30 (résevé FF de cardiologie)

Mardi à 10h

Vendredi à 11h



PLANNING DES SÉANCES

	LUNDI	MARDI	M
9h00			
10h00	Equilibre et prévention des chutes 9h15-10h15		Marche nordique (4 km/h) 9h15-10h15
11h00	Gym douce 10h30-11h15	Danse Rythmée Parkinson 9h45-10h45	
12h00	Cardio Santé (intermédiaire) 10h30-11h30		
		Danse Rythmée Parkinson Doux 11h-12h	Gym AP dynamique 11h15-12h
	Circuit training + 12h15-13h	Relaxation / étirement 12h15-13h	Circuit training 12h15-13h
13h00			
14h00			
15h00	Gym grossesse/ Poussette et post partum 14h30-15h30	Gym douce 14h30-15h15	
16h00		Equilibre et prévention des chutes 15h15-16h15	
17h00	Réentraînement à l'effort 16h-17h		Réentraînement
18h00	Gym APA dynamique 17h30-18h15	Pilates + 17h30-18h30	Gym AP dynamique 17h30-18h15
19h00	Cardio Santé FFC 18h30-19h30		Pilates 18h30-19h30
19h30			

2026-2027



Association
le Don
Du Souffle



ERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Pilates adapté 9h15-10h15	Réentraînement à l'effort 9h15-10h15	Marche nordique + (5 km/h) 9h15-10h30	Equilibre et prév chutes 9h45-10h45
Pilates intermédiaire 10h45-11h45	Gym douce 10h30-11h15	Gym douce 11h-11h45	Cardio Santé (avancé) 11h-12h
Gym flow + 12h15-13h	Pilates intermédiaire + 12h15-13h		
	Marche nordique (3 km/h) 14h30-15h30	Réentraînement à l'effort 14h00-15h00	
		Equilibre et prév chutes 15h15-16h15	Réentraînement à l'effort 15h15-16h15
inement à l'effort 16h-17h			
Expression corporelle Art Thérapie 17h-18h30 (1 sem sur 2)	Pilates 17h-18h	Cross-training + 17h30-18h30	
s intermédiaire + 18h30-19h30	Gym grossesse/ Poussette 18h15-19h15		

Relaxation, étirements

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



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 ?

Selon séance

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 9h15

Pilates intermédiaire : mercredi 10h45 et jeudi 17h

Pilates + : mardi 17h30, mercredi 18h30 et 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 09h15

Vendredi à 14h00 et 15h15

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 ?

.....

Nos offres

FORMULE	TARIFS*
1 séance hebdomadaire engagement 1 an	28 €/mois 19 €/mois**
2 séances hebdomadaires engagement 1 an	41 €/mois 32 €/mois**
3 séances hebdomadaires engagement 1 an	53 €/mois 44 €/mois**
Carte 10 séances	100 €
Frais d'adhésion annuels	20 €
Bilan APA (1h15)	35 € Offert aux futurs adhérents
Séance individuelle Sur rendez-vous	45 €

*** Tarifs applicables à partir du 1er octobre 2026**

**** 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}.

Offre de rentrée : 25€/ mois pour une séance hebdomadaire (jusqu'au 30 septembre 2026)

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

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