



Cours A.P.A. (Activités Physiques Adaptées)

Nous avons le grand plaisir d'ouvrir une nouvelle section pour les personnes en pathologie (Cancer, Diabète, Obésité...).

Cette nouvelle section sera animée par Hélène DHOLLANDER, Diplômée A.P.A. inscrite au réseau

Prescritforme et reconnue par le **Centre Hospitalier de Bligny**.

Voici une description complète faite par le professeur de l'activité :

Pour qui ?

Ce cours est destiné à toute personne souffrant d'une ALD (Affection Longue Durée) en traitement ou en rémission, ou sortie de convalescence après un traumatisme par exemple. Il s'inscrit pleinement dans un parcours thérapeutique dont il est un des maillons à part entière, dans le cadre du plan de santé "sport sur ordonnance".

Pourquoi ?

Ce cours a pour but d'accompagner chaque pratiquant individuellement dans sa pratique sportive, tout en favorisant l'intégration au groupe, afin d'améliorer sa condition physique, retrouver et entretenir ses capacités motrices, lutter contre les effets indésirables de la maladie et des traitements, reprendre confiance en soi et se réapproprier son corps.

Comment ?

En s'appuyant sur différentes activités et matériels (ballons, élastibands, lests, bâtons, steps, mais aussi chaises et tapis...), au travers d'exercices adaptés à chaque participant proposés en travail individuel ou en groupe, le pratiquant pourra travailler et améliorer ses capacités en cardio-respiratoire, en tonus musculaire, en souplesse et en équilibre. Sans oublier le travail sur la respiration pour apprendre à gérer le stress et la douleur. Des tests en début, à mi-parcours et en fin de parcours d'accompagnement seront réalisés afin de mesurer les progrès accomplis. Chaque cours est un moment de rencontre, d'échanges, de partage, qui fait du bien au corps mais aussi au moral!

Modalités d'inscription et informations : Au Forum des Associations le samedi 6 septembre 2025 à 14h salle polyvalente, stand ADYG ou bien contacter le 06 31 61 69 26

Certificat médical obligatoire

Vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année

