

Sport / Santé : activité Physique Adaptée (APA)

Les missions des Associations : Activités physiques adaptées

- Accueillir et conseiller** toute personne sur les bienfaits de l'activité physique adaptée.
- Renseigner** sur les possibilités d'activités santé proposées par les associations signataires de la chartes.
- Orienter et soutenir** toute personne vers une démarche de pratique basée sur les 5 composantes de la condition physique (Endurance, Force, Souplesse, Equilibre et Coordination).
- Réaliser** un bilan de capacité physique individualisé.
- Proposer** un programme d'activité physique santé personnalisé encadré par des professionnels formés à l'activité physique adaptée.



Contatez les associations suivantes Activités physiques adaptées

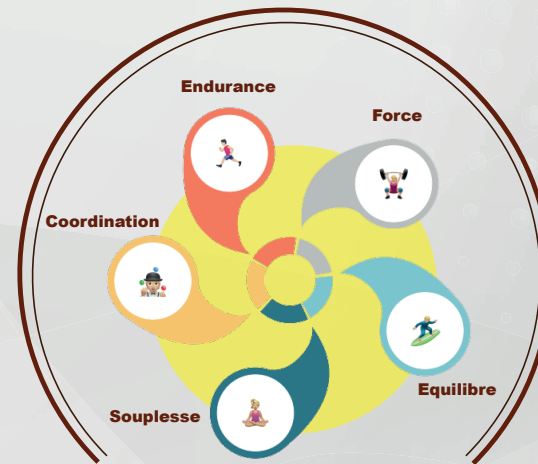
- Shoshin :** 06.07.59.14.78 - Email : shoshin@shoshin.fr
- Rhuys Budokan Sarzeau :** 06.07.59.14.78 - Email : shoshin@shoshin.fr
- Activitae :** 06.29.46.03.89 - Email : activitae56@gmail.com
- Cercle d'Escrime - Vannes :** 02 97 62 02 65 - Email : cepvannes@gmail.com
- Cercle d'Aviron de Vannes:** 06 32 00 35 28 - Email : cavannes56@gmail.com



Bouger pour rester en bonne santé

Pourquoi pratiquer : Activités physiques adaptées

Vous êtes inactif ou sédentaire, atteint d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique. Vous présentez des facteurs de risque ou vous êtes en perte d'autonomie. Les Activités Physique Adaptées (APA) vous aideront à retrouver la forme et le plaisir de bouger dans un cadre agréable et convivial, dans les meilleures conditions de sécurité en suivant régulièrement les disciplines de votre choix. Plusieurs associations du pays de Vannes vous proposent des disciplines en activité physique adaptée encadrées avec des instructeurs habilités par l'ARS et Bretagne Sport Santé.



Sport Santé

Envie d'une activité Activités physiques adaptées

Un éducateur habilité APA vous proposera un entretien pour connaître vos besoins et vos motivations. Nous effectuerons un suivi personnalisé tout au long de votre parcours.

La pratique des activités physiques adaptées et ses bienfaits

- a un rôle important dans la **prévention des maladies chroniques** : HTA, infarctus du myocarde, AVC, affections respiratoires et cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, cancers dont elle diminue les risques de récurrence de 30 à 50%.
- aide à **limiter les effets du stress, de l'anxiété**. C'est le meilleur voire le seul médicament pour les personnes présentant une dépression légère à modérée.
- améliore la qualité de vie liée au vieillissement : **prolonge l'autonomie fonctionnelle**, retarde la dépendance et le déclin des capacités cognitives.
- **crée et consolide le lien social**.
- permet d'**aider à régulariser de poids et augmente la masse musculaire** associée à une alimentation adaptée.
- prévient les affections ostéoarticulaires (ostéoporose, arthrose).
- **améliore la qualité du sommeil et l'immunité**.



Cercle d'Escrime du Pays de Vannes
28 Rue Winston Churchill, 56000 Vannes

www.cepvannes.fr
cepvannes@gmail.com

Tél : 02 97 62 02 65



Labellisé « Solution Riposte » (escrime contre les cancers) et signataire de la Charte Sport, Santé, Bien-être Bretagne, le Cercle d'Escrime du Pays de Vannes propose des créneaux spécifiques pour les Activités Physiques Adaptées.



Enseignant : Maître d'armes Benoît Roch
DEJEPS Escrime
Agréé « Solution Riposte »
Agréé « Sport Santé Activités physiques Adaptées et Maladies Chroniques »

Horaires des activités physiques adaptées Escrime :
Mardi 09h30 – 11h30
Jeudi 17h30 – 18h15
Jeudi 18h15 – 19h



Cercle d'Aviron de Vannes

42 Rue du Commerce, 56000 Vannes

www.aviron-vannes.fr
cavannes56@gmail.com

Tél : 06 32 00 35 28



Labellisé « aviron santé » par la Fédération française d'aviron (FFA), signataire de la Charte sport-santé-bien être Bretagne, habilité par l'ARS, le cercle d'aviron de Vannes propose l'activité aviron santé aux personnes souffrant d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique ou d'une pathologie pour laquelle son médecin lui a prescrit une activité sportive adaptée.

Les séances, en salle comme sur l'eau, sont assurées par un éducateur agréé ARS et FFA, et visent au renforcement musculaire, cardio-respiratoire, à l'après cancer, notamment du sein.

ATTENTION : l'activité débutera en janvier 2024 mais vous pouvez d'ores et déjà prendre contact avec nous.



- Association **ACTIVITAE** Sérent loi 1901
- Professeur **Christophe Briot** :
Diplômé Brevet d'état 1er karaté/Self-défense,
Diplôme Universitaire sport et cancer.

En partenariat avec l'association SHOSHIN. L'association ACTIVITAE propose des cours karaté santé. Il y a encore quelques années, dire à une personne déjà épuisée par des traitements contre les cancers où des affections de longues durées, qu'elle devrait se mettre au sport aurait semblé délirant. Aujourd'hui les plus grands pôles médicaux proposent des séances d'activités physiques dans leurs locaux ou en dehors. Il est reconnu que la qualité de vie des malades est améliorée par le sport, que le sport fait baisser l'inflammation et que loin de fatiguer, l'exercice redonne de l'énergie.

Nous vous proposons donc des cours adaptés pour chacun avec un praticien diplômé «sport et cancer». Après un entretien afin de pouvoir définir des objectifs, vous pourrez suivre nos séances et nous travaillerons ensemble à votre réappropriation corporelle et mentale. A partir de mouvement de Karaté et de stimulation des muscles profonds et des articulations, reposant sur l'harmonie du corps. Vous retrouverez régénération et bien-être.

Les activités santé

Activités physiques adaptées

La pratique d'une activité physique est un moyen efficace et indispensable pour améliorer son hygiène de vie, sa condition physique et morale, son état de santé et sa qualité de vie.

Pour profiter de tous les bénéfices du sport, il est possible et important de pratiquer plusieurs activités aux vertus complémentaires de façon plus ou moins intense et surtout régulièrement.

Les activités physiques offrent également l'occasion de rencontres en dehors de la famille et du travail. Vous pourrez ainsi profiter de moments d'échanges et de partage.



Les Associations signataires de la
Charte Sport Santé Bien-être

Ces associations sont signataires de la charte Sport Santé Bien-Être pour les maladies chroniques (Cardio-vasculaire, surpoids, obésité, lombalgies...).

Une évaluation globale des capacités physiques et fonctionnelles est effectuée afin de proposer **un programme personnalisé sport santé.**

Un suivi régulier sera assuré par l'encadrant mais aussi par le bénéficiaire qui aura de plus accès à un support numérique «Deneo» permettant de s'évaluer, de visualiser sa progression et de partager les informations avec les structures partenaires et acteurs libéraux (kinésithérapeute - Médecin,...).

Prenez votre santé en main, **ensemble nous y contribuerons.** Votre médecin peut faire des prescriptions d'Activité Physique Adaptée. Renseignez auprès de lui ou Contactez nous.

SHOSHIN - 1 Rue de la Loi - Vannes

RHUYS BUDOKAN - Sarzeau

shoshin@shoshin.fr

06.07.59.14.78



www.shoshin.bzh



- Association Shoshin loi 1901 créée en 1996, agréée DDJS numéro 56S759.

- Des professeurs diplômés Brevet d'état 1er et 2ème degré, Sport/Santé.
 - Des locaux au centre de Vannes de plus de 500 m² comprenant : un dojo en Tatamis (Salle de pratique) de près de 135 m², un dojo en parquet de 70 m², un espace coaching physique, un accueil, des vestiaires,... Dans ce cadre, le club ouvre sa salle de sport spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA), propose des activités encadrées par des éducateurs et enseignants d'APA et partage ses compétences en matière de réentraînement à l'effort.
 Des plages horaires ainsi que du matériel spécifique sont dédiés pour ce programme sport santé.

Sport Santé

Activités Physiques Adaptées

Reprise en main morale et physique

Endurance

Entretien Cardio vasculaire
 Reprise en main physique
 Préparation Physique

Force

Aide à la reprise musculaire
 Renforcement Musculaire
 Développement Musculaire

Equilibre - Coordination - Souplesse

Qi Gong Santé adapté
 Qi Gong Santé (équilibre, coordination,...)
 Yoga Santé (Souplesse, détente, ...)
 Karaté Santé / Cancer
 Kendo Santé

Les cours accompagnements santé sont basés sur un travail cardio vasculaire (endurance) et sur du renforcement ou développement musculaire, adaptés et individualisés. Les autres cours permettent de développer dans le même esprit un axe de travail plus important sur l'équilibre, la coordination et la souplesse. Toutes ces approches visent à faciliter les changements d'habitudes de vie d'une personne, afin de développer son niveau de santé, de bien-être et sa qualité de vie, notamment dans le cas de maladies chroniques.

- Association Rhuys Budokan Sarzeau loi 1901 créée en 1993, agréée DDJS numéro 56S710.

- Des professeurs diplômés Brevet d'état 1er et 2ème degré, Sport/Santé. Dojo de Sarzeau - Salle Lefrène

Des plages horaires ainsi que du matériel spécifique sont dédiés pour ce programme sport santé.

Planning des Activités Physiques Adaptées pour Shoshin Vannes et Rhuys budokan Sarzeau

LUNDI



VI
 QI GONG SANTÉ
 KENDO SANTÉ

VANNES

17h15 - 18h15
 17h00 - 18h00

SALLE 1
 SALLE 2

SARZEAU

Accompagnement santé
 Accompagnement santé
 Accompagnement santé

13h45 - 14h30
 14h45 - 15h30
 15h45 - 16h30

DOJO
 DOJO
 DOJO

MARDI



Accompagnement santé
 Accompagnement santé
 Accompagnement santé
 QI GONG ADAPTÉ
 KARATE SANTÉ / CANCER
 Accompagnement santé
 Accompagnement santé

VANNES

9h00 - 9h45
 10h15 - 11h00
 11h15 - 12h00
 16h00 - 17h00
 17H00 - 18h00
 18h15 - 19h00
 19h15 - 20h00

SALLE 3
 SALLE 3
 SALLE 3
 SALLE 2
 SALLE 1
 SALLE 3
 SALLE 3

MERCREDI



Accompagnement santé
 Accompagnement santé
 Accompagnement santé
 Accompagnement santé
 QI GONG SANTÉ
 YOGA SANTÉ
 TAI CHI CHUAN SANTÉ
 QI GONG SANTÉ

VANNES

9h00 - 9h45
 10h15 - 11h00
 11h15 - 12h00
 12h15 - 13h00
 10h00 - 11H00
 11h00 - 12h00
 17h00 - 18h00
 19h30 - 20h30

SALLE 3
 SALLE 3
 SALLE 3
 SALLE 3
 SALLE 1
 SALLE 1
 SALLE 2
 SALLE 1

JEUDI



KARATE SANTE
 IAIDO SANTÉ

VANNES

18h00 - 19h15
 20h15 - 21h30

SALLE 1
 SALLE 1

SARZEAU

TAI CHI SANTÉ
 QI GONG SANTÉ
 KARATE SANTE
 Accompagnement santé

14h30 - 15h30
 15h30 - 16h30
 19H00 - 20H00
 19h15 - 20h00

Poulmenac
 Poulmenac
 DOJO
 DOJO

VENDREDI

TAI CHI SANTÉ
 QI GONG SANTÉ
 Accompagnement santé

VANNES

10h00 - 11h00
 11h00 - 12h00
 11h15 - 12h00

SALLE 1
 SALLE 1
 SALLE 3

