

Avec l'Apasserelle, Santé, vous bougez !

>> Catalogue de prestations de nos
ateliers passerelle – SEPTEMBRE 2026.

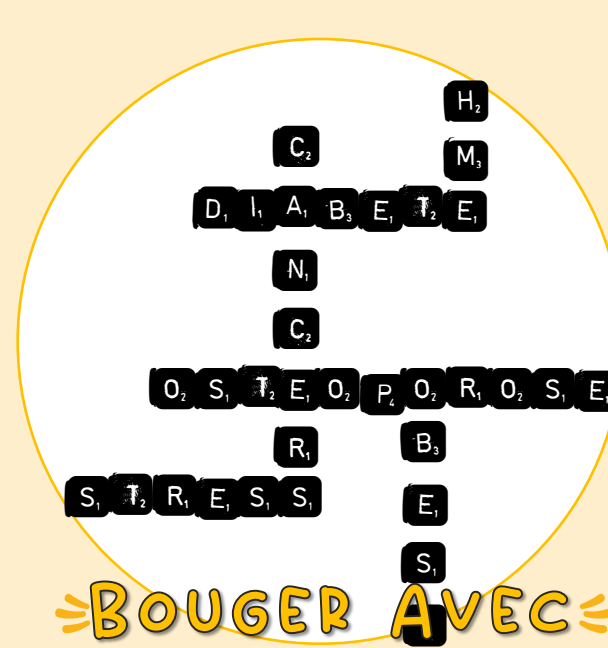
L'Apasserelle
santé, vous bougez !



Pour vous accompagner

vers des PRATIQUES en ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADÉQUATES, VALORISÉES, AUTONOMES,
pour TOUTE LA VIE !





FAIRE LE POINT

≡ EVAL FORME

Idéal pour les personnes qui ne savent pas trop où elles en sont ou qui se questionnent sur le besoin de reprendre une activité physique.

Cela consiste à passer une batterie de tests faciles d'accès qui comprend des exercices permettant une évaluation sérieuse de vos capacités au niveau de votre endurance, souplesse, force et équilibre.

Chacun de ces tests vous seront proposés, en tenant compte de vos caractéristiques « capacités et besoins ».

Les tests physiques sont des tests sous-maximaux, qui pourront :

- Vous permettre d'avoir un regard clair sur vos capacités à un instant « T »
- Comparer vos résultats à des normes établies pour votre tranche d'âge et ainsi avoir une indication sur les capacités à maintenir ou à développer.
- Utiliser ces données pour envisager une programmation d'entraînement encore plus individualisée.
- Et mettre en avant les effets de votre pratique par la répétition de ces tests.

Durée>> 1 séance d'1h30.

≡ SANTÉ, VOUS BOUGEZ!

Objectif général de cet atelier : Sensibiliser à la « Littératie physique* ». *(*La capacité d'un individu à intégrer et à valoriser l'activité physique de façon raisonnée et responsable dans son mode de vie tout au long de son existence).*

En informant les personnes sédentaires et/ou en situation d'inactivité physique et leurs proches, et en leur permettant de s'approprier des recommandations et des outils simples et efficaces pouvant les conduire vers des habitudes de vie dynamiques et une pratique d'activité physique adaptée.

Il s'agit de proposer des ateliers d'échanges de groupes, ayant pour objectifs :

- Connaître les concepts de Sédentarité – Mouvement – Exercice physique et Sport
- Maîtriser les recommandations générales en activité physique visant un bon état de santé général.
- Savoir viser une pratique d'exercice physique adéquate, valorisée, autonome et pour toute la vie.

Durée>> 1 journée ou 1 à 4 séances d'1h30.



≡ BOUGER AVEC

Après avoir rappelé les principales caractéristiques d'une limitation de santé, le but de cet atelier sera:

-Partager les objectifs potentiels d'une reprise d'activité pour les personnes se trouvant dans cette situation.

-Détailler les recommandations en activité physique en termes de type, fréquence, durée, intensité.

-Aborder le sujet des pratiques à éviter ou encore des réseaux potentiels existant pouvant les soutenir dans ce passage à l'action.

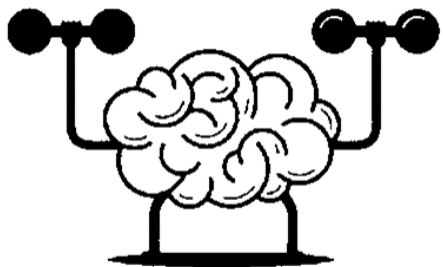
Tout ceci pour leur permettre une reprise adaptée.

Durée>> 1 séance d'1h30.

Limitations de santé que l'on vous propose d'aborder:

- Addictologie
- Arthrite/Arthrose
- Asthme
- Hémiplégie
- Cancer
- Chirurgie abdominale
- Diabète
- Grossesse et/ou post partum
- Fibromyalgie
- Lombalgie
- Maladie cardiovasculaire
- Maladie d'Alzheimer
- Maladie de Lyme
- Obésité
- Ostéoporose
- Parkinson
- Sclérose en plaque
- Stress Anxiété Dépression
- Trouble alimentaire





≡ REMUE
MÉNINGES ≡



≡ DÉVELOPPE
TON
ENDURANCE ≡



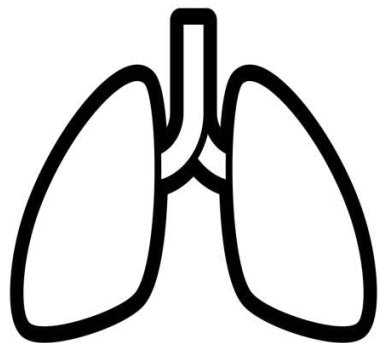
≡ TRAVAILLE
TA FORCE ≡



≡ ENTRETIENS
TA SOUPLESSE ≡



≡ PRÉSERVE TON
ÉQUILIBRE ≡



≡ GÈRE TA RESPIRATION
à L'EFFORT ≡



≡ BOUGE EN
RYTHME ≡



≡ ATTAQUE
ET
RIPOSTE ≡

DECOUVRIR

⇒ REMUE MENINGES

- Des séances de gymnastique douce au cours desquelles les exercices proposés feront travailler le corps et l'esprit en sollicitant des capacités en lien avec la mémoire.

Durée>> 1 à 4 séances d'1h à 1h30.

⇒ TRAVAILLE TA FORCE

- Pour se retonifier ou développer ses capacités musculaires. Comprendre quel type d'effort réaliser, à quelle fréquence et à quelle intensité.

Durée>> 1 séance d'1h30.

⇒ DEVELOPPE TON ENDURANCE

- Pour retrouver un second souffle ou atteindre un objectif de marche, de randonnée ou de course. Comprendre quel type d'effort réaliser, à quelle fréquence et à quelle intensité.

Durée>> 1 séance d'1h30.

⇒ ENTRETIENS TA SOUPLESSE

- Pour devenir ou rester « souple comme un chat » et ainsi maintenir ou retrouver de la mobilité dans vos activités quotidiennes. Comprendre quel type d'effort réaliser, à quelle fréquence et à quelle intensité.

Durée>> 1 séance d'1h30.



⇒ BOUGE EN RYTHME

- Découvrir ou maintenir le plaisir de bouger sur des rythmes variés lors de séances au cours desquelles des mouvements adaptés vous seront proposés, inspirés de la danse classique, de danses latines ou encore de danses tribales, dans un objectif de mieux-être, de partage et de joie.

Durée>> 1 à 4 séances d'1h à 1h30.

⇒ ATTAQUE ET RIPOSTE

- Pour se sensibiliser à la pratique de l'escrime. Bouger à travers la culture et les mouvements de cette discipline.

Durée>> 1 à 3 séance d'1h.

⇒ PRESERVE TON EQUILIBRE

- Pour rester le roi ou la reine des funambules ou prévenir le risque de chutes. Comprendre quel type d'effort réaliser, à quelle fréquence et à quelle intensité.

Durée>> 1 à 8 séances d'1h.

⇒ GERE TA RESPIRATION A L'EFFORT

- Trop souvent on l'ignore, on le fait parfois dans le sens inverse. Pour découvrir et redécouvrir ces bases utiles dans vos pratiques quotidiennes.

Durée>> 1 séance d'1h.





≡ GYM
TONIC ≡



≡ GYM
DOUCE ≡



≡ GYM SUR
CHAISE ≡



≡ PILATES ≡



≡ SENSIBILISATION ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE ET LIMITATIONS ≡



S'INITIER

⇒ GYM ADAPTEE

Adaptée aux personnes à capacités réduites. Lors de cette initiation en gymnastique, des exercices, assis sur chaise ou debout, mettant en mouvement l'ensemble du corps et l'esprit seront proposés.

Pour : > Stimuler les fonctions cognitives.

> Contribuer à l'amélioration de la condition physique en douceur (renforcement musculaire, souplesse, équilibre, souffle...)

> Agir sur le bien-être et l'isolement.

⇒ PILATES

Une gymnastique douce axée sur un renforcement musculaire des chaînes profondes. Alliant des mouvements précis et un bon placement de la respiration. Pour devenir : « Fort comme un chêne et souple comme un chat » - Joseph Pilates.

Réaliser cette activité nécessite d'être à l'aise au sol et de prévoir un tapis de sol. Du petit matériel peut être proposé: bande élastique, gliding disc, foam roller.

Durée>> 1 à plusieurs séances d'1h.

⇒ GYM DOUCE

Pour entretenir ou développer sa force, sa souplesse et son équilibre.

En travaillant seul, ou à plusieurs en opposition ou en coopération.

A partir d'exercices simples et bien détaillés à réaliser debout et occasionnellement au sol. Du petit matériel sera proposé à l'initiation : - ballon paille, bande élastique ou encore balle à picots.

⇒ GYM TONIC

Transpirer, se tonifier, se faire plaisir en se vidant la tête. A partir d'exercices simples sur un rythme soutenu.

Réaliser cette activité nécessite d'être à l'aise au sol et de prévoir un tapis de sol.



Possibilité sur les pratiques gymniques de se diriger vers une initiation Multisports (Hockey, Escrime, Cardioball, Pullball, Kinball, etc.)

⇒ SENSIBILISATION ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ET LIMITATIONS

Bouger avec une limitation pulmonaire, visuelle ou un surpoids.

Et s'initier à des sports adaptés comme le cécifoot ou encore le goalball.

Durée>> 1 à 2 séances d'1h à 1h30.



⇒ DÉCOUVRIR LORS DES PRATIQUES :



-Du matériel varié !

Cerceaux, Cordes,
Slam ball,
Bandes élastiques,
Altères,
Balles, Ballons,
Foam roller,
Gliding disc,...

-Des initiations à des disciplines.

Cecifoot,
Goalball,
Poull ball,
Volley adapté,
Cardio ball,
Hockey, etc.

⇒ AVEC LA POSSIBILITÉ D'ADAPTER CES PRATIQUES AUPRES D'UN PUBLIC SPÉCIFIQUE :

0-3ans

Ecole,
Collège,
Lycée,
Etudes sup.

Actifs en entreprise

Femme enceinte et post accouchement

Aidants

Maladies Chroniques

Séniors

PRATIQUER

Comment nous contacter !.

-Par téléphone ou par email :



06 74 33 43 23 @ contact@apasserelle-sante-vousbougez.fr

-Pour retrouver tous les renseignements partagés :



www.apasserelle-sante-vousbougez.fr

-Pour suivre l'actualité de nos services :



[Apasserelle.MaisonSportSante](https://www.facebook.com/Apasserelle.MaisonSportSante)

