



## À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

À toute personne sédentaire entre 18 et 70 ans et porteuse de maladies chroniques (cardio respiratoires, cancers, diabète, maladie de Parkinson...) et/ou souffrant de surpoids ou obésité. Sauf > Les personnes ayant une contre-indication à la pratique sportive, hospitalisées et/ou ne pouvant suivre le programme avec assiduité.

## OÙ ?



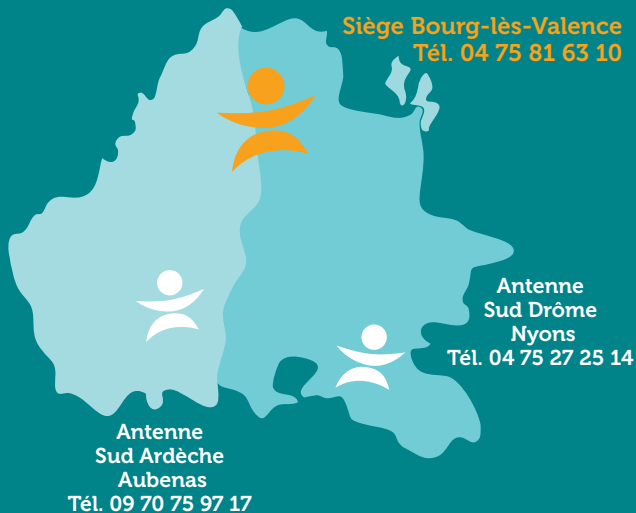
Territoire Drôme Ardèche  
+ cantons de Pont-en-Royans  
et Saint-Marcellin.

### " Le Collectif SUD c'est faire ensemble "

en s'appuyant sur les compétences  
et les expertises de chacun  
pour optimiser les parcours  
de santé des patients et rompre  
l'isolement des soignants.

[collectifsud.fr](http://collectifsud.fr)

## Le Collectif SUD en Drôme Ardèche



Siège Bourg-lès-Valence  
Tél. 04 75 81 63 10

Antenne  
Sud Drôme  
Nyons  
Tél. 04 75 27 25 14

Antenne  
Sud Ardèche  
Aubenas  
Tél. 09 70 75 97 17

**POUR SAVOIR SI UN  
PROGRAMME EST PROPOSÉ PRÈS  
DE CHEZ VOUS, CONTACTEZ :**

Manon Poudevigne, coordinatrice  
Tél. 04 75 81 63 10  
[m.poudevigne@collectifsud.fr](mailto:m.poudevigne@collectifsud.fr)



Siège > ZI Marcerolles  
Rue Alessandro Volta  
26500 Bourg-lès-Valence  
Tél. 04 75 81 63 10  
[contact@collectifsud.fr](mailto:contact@collectifsud.fr)

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ADAPTÉES

## PROGRAMME APA' SANTÉ

Mobiliser les usagers autour de  
l'activité physique pour améliorer  
ou maintenir leur santé.

© anessacalvano.fr - dream-solutions.fr - 01/2019 - Ne pas jeter sur la voie publique.



## DE QUOI S'AGIT-IL ?



### UN PROGRAMME DE REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le programme **APA'Santé > Activités Physiques Adaptées & Santé** est un programme national d'éducation à la santé pris en charge financièrement, et mis en œuvre par des associations promotrices de santé.

Il propose la pratique d'activités physiques adaptées aux besoins et aux problématiques de santé de chacun, et des ateliers ciblés sur les pratiques alimentaires.

Un travail avec les Directions Départementales et les associations Sport Santé du territoire permet d'organiser le relais de l'accompagnement des participants après le programme.



### LES OBJECTIFS

- Pratiquer une activité physique régulière pour améliorer sa santé et maintenir son autonomie.
- Comprendre les liens entre les mécanismes psychologiques et les comportements alimentaires.
- Adopter de bonnes pratiques alimentaires.
- Accompagner les personnes dans leur projet personnel de pratique autonome et régulière à l'issue du programme.



### POUR QUELS BÉNÉFICES ?

Amélioration de la **distance de marche**

Gain de **souplesse** et d'**équilibre**

**Diminution** des douleurs

Réduction du **tour de taille**

**Reprise** de motivation et de **confiance en soi**

**Dynamique** de groupe

Amélioration des **liens sociaux**



## COMMENT ÇA MARCHE ?

### 20 SÉANCES PENDANT 4 MOIS

#### Évaluation initiale > 1 séance

Entretien individuel et bilan condition physique



#### Atelier Activités physiques

##### 12 séances collectives

Marche nordique

Renforcement musculaire

Autre activité physique à définir selon les lieux



#### Atelier Psychologie et Alimentation

##### 2 séances collectives



#### Forum des associations Sport Santé

##### 1 séance



#### Évaluation finale > 1 séance

Entretien individuel et bilan condition physique



#### Ateliers continuité > 3 séances

À 3 mois, 6 mois et 1 an

## QUE PROPOSE LE PROGRAMME ?



### UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Suite à un bilan initial individuel permettant de cibler vos objectifs personnalisés et vos capacités physiques, ce programme vous propose la pratique d'une activité physique sur mesure en toute sécurité au sein d'un groupe.



### UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Médecins, enseignants en activités physiques adaptées, infirmiers, psychologues, diététiciens : une équipe de professionnels de santé est à vos côtés pour vous orienter et vous accompagner vers l'activité la plus adaptée et vous aider à pérenniser votre pratique dans la durée.



### EN PRATIQUE

Un programme est mis en place lorsqu'un groupe de 15 personnes est constitué.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique vous sera demandé.

Vous aurez besoin d'un équipement adapté à la pratique d'une activité physique.

En manque d'équipement, n'hésitez pas à nous le dire, nous chercherons des solutions !