

**CONTACT :**

Vicky MONTEGU

Enseignante en Activité Physique Adaptée (APA)
et Coordinatrice du programme**Par mail :**

apa@ch-arcachon.fr

Par téléphone :

05 57 52 90 84

*(Merci de laisser un message vocal avec votre nom et numéro de téléphone, vous serez recontacté)**Activité
Physique
Adaptée
pour tous!*

Après les 3 mois de séances d'activité physique adaptée, les personnes sont orientées vers des clubs sportifs partenaires du territoire de santé.

STRUCTURES SPORTIVES

Aviron Arcachonnais 0669951225

Cré'Active Pilates
La Teste 0650615565Vitalitude
Gujan Mestras 0556225114Aquabulle
Le Teich 0659107002Canoë Kayak Club
Teichois 0619104584Club des Randonneurs
du Pyla et du Bassin
d'Arcachon 0664952742

Association Un PAS 0674497375

Savate Nord Bassin
Andernos les Bains 0676715879Born' Sport Santé
Pontenx Les Forges 0558074031**ASSOCIATIONS RESSOURCES (associations de patients, d'aidants, etc.)**

Aqualympho 0673965688

Club cœur et santé Ar-
cachon Sud Bassin 0680120874*Prévention en santé par
la pratique d'une Activité
Physique Adaptée (APA)***Activez votre santé!****Programme de
prévention
GRATUIT**

POURQUOI ?



Le Centre Hospitalier et la Clinique d'Arcahon, en collaboration avec l'association Prof'APA et avec le soutien de l'ARS Nouvelle-Aquitaine ainsi que de la COBAS et de la ville de la Teste-de-Buch, développent **une démarche de prévention « hors les murs »** auprès de la population de leur territoire de santé.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

Les maladies cardiovasculaires et les tumeurs sont les deux premières causes d'Affectation de Longue Durée (ALD).

Les comportements sédentaires sont considérés comme la première cause de mort évitable.

L'activité physique pratiquée de façon régulière a de nombreux bienfaits, au niveau de la santé physique, psychologique et pour le lien social.



POUR QUI ?



Deux séances hebdomadaires d'activité physique adaptée sont proposées, gratuitement, pendant trois mois aux :

- ⇒ **Personnes en surpoids ou obèses,**
- ⇒ **Personnes souffrant d'un cancer,**
- ⇒ **Personnes de plus de 60 ans (avec une Affection de Longue Durée ou difficultés psychologiques ou sociales),**
- ⇒ **Personnes douloureuses chroniques**

Sur orientation :

- ◇ D'un praticien du Centre Hospitalier ou de la Clinique,
- ◇ D'un médecin traitant ou d'un praticien libéral

Avec un certificat médical d'absence de contre-indication

COMMENT ?



A partir d'un bilan APA individualisé, l'Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) propose des séances adaptées ou une orientation vers une structure sportive partenaire.

La répartition dans les groupes s'effectue en fonction des capacités et des besoins de chacun.

Les séances collectives sont organisées :

Le mercredi :

- ⇒ De 10h30 à 11h30
- ⇒ De 11h30 à 12h30
- ⇒ De 17h00 à 18h00
- ⇒ De 18h00 à 19h00

Le vendredi :

- ⇒ De 9h30 à 10h30
- ⇒ De 10h30 à 11h30
- ⇒ De 16h00 à 17h00
- ⇒ De 17h00 à 18h00

Elles se déroulent dans les lieux suivants :

- Au Pôle de Santé, salle 3
- A La Teste-de-Buch, salle Bonneval
- A la Hume, centre de loisirs

Chaque personne apporte son tapis de sol et sa bouteille d'eau.