



VOUS ÊTES PROFESSIONNEL  
DE SANTÉ ?

VOUS SOUHAITEZ PRESCRIRE DE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À  
VOS PATIENTS ?

---

# ATELIERS APA

Un programme de douze séances  
d'activité physique adaptée  
**gratuites**

---

Plus d'informations par mail :  
**[contact@cpts-pantin.fr](mailto:contact@cpts-pantin.fr)**

et sur notre site :  
**[www.cpts-pantin.fr](http://www.cpts-pantin.fr)**



Communauté  
professionnelle  
territoriale de santé  
**Pantin**

# L'activité physique adaptée (APA) : qu'est-ce que c'est ?

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont désormais bien connus. A tel point que celle-ci peut être prescrite par les médecins. Elle participe à l'équilibre psychologique, à l'amélioration de la qualité du sommeil, à la diminution de l'anxiété, à l'amélioration de la condition physique, de la qualité de vie et de la confiance en soi.

## Que sont les ateliers APA proposés par la CPTS de Pantin ?

Durant des séances d'une heure, des exercices inspirés du taïso, tenant compte de l'état de santé des participants et de leur forme du moment, seront proposés dans le but de travailler l'équilibre, la force, la coordination et la souplesse.

Il s'agit de reprendre confiance dans ses mouvements du quotidien, tout en prenant du plaisir !

## Comment se déroule le programme ?

Les séances se tiennent dans le dojo du [gymnase Maurice Baquet](#), chaque [lundi de 9h à 10h](#), pendant [7 semaines \(Du 5 juin au 17 juillet\)](#). La présence des participants à [chacune des séances](#) permettra de favoriser l'atteinte des objectifs du programme.

## Comment s'inscrire ?

1- Lors de la consultation médicale, établissez et remettez au patient la fiche de prescription et le certificat de non-contre indication à la pratique de l'APA.

*Les documents sont accessibles sur le site de la CPTS (Rubrique Nos actions / Sport Santé) ou sur demande : [contact@cpts-pantin.fr](mailto:contact@cpts-pantin.fr) ou 07 81 55 55 48*

2 - Vous pouvez ensuite directement inscrire le patient via le formulaire accessible sur le site de la CPTS ou via le QR code ci-après.

3 - Le coordinateur de la CPTS vous confirmera l'inscription et vous apportera l'ensemble des informations concernant le suivi du programme.

*Une action organisée par la CPTS de Pantin  
en partenariat avec SAPARMAN*



**Inscription**