



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Programme 2024 / 2025

Des ateliers accessibles
à toutes et à tous
à Pantin

Ces ateliers vous sont proposés par



La CPTS de Pantin

Créée en 2019 par des professionnels de santé, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Pantin est une association loi 1901 qui a pour objectif d'améliorer la qualité des soins et de favoriser leur accès pour les pantinoises et les pantinois.

Convaincue des effets de l'activité physique adaptée sur la qualité de vie des populations, la CPTS a fait de l'APA l'une de ses missions prioritaires.

Est Ensemble



Établissement public territorial du Grand Paris, Est Ensemble propose des services et des projets pour faciliter et améliorer la vie des 408 000 habitant-es des communes de Bagnole, Bobigny, Bondy, Les Lilas, Le Pré Saint-Gervais, Montreuil, Noisy-le-Sec, Pantin et Romainville.

Le partenariat entre la CPTS et Est Ensemble permet aux participant-es à l'APA d'avoir accès à la piscine Alice Milliat et à des ateliers d'aquafitness co-animés par un maître nageur.

Avec l'intervention de



Saparman

Spécialisé dans l'activité physique adaptée à destination des seniors, Saparman a été fondée en 2020 par Guillaume et Thomas Riou, kinésithérapeutes et judokas de haut niveau.

Saparman accompagne la CPTS de Pantin depuis 2022 dans l'animation et l'organisation d'ateliers APA à Pantin.

Et le soutien financier de

la Caisse primaire d'assurance maladie du 93

L'activité physique adaptée : c'est quoi ?

Depuis 2022, la **Communauté Professionnelles Territoriale de Santé (CPTS) de Pantin** propose des ateliers d'activité physique adaptée gratuits aux habitant-es de la ville.

Les ateliers d'Activité Physique Adaptée (APA) se déroulent sur une durée limitée (de 10 à 12 semaines sur une année).

Généralement destinés aux personnes concernées par une maladie chronique ou dont la santé présente des facteurs de risque, ils offrent aux pantinois et pantinoises **orientés par un professionnel de santé** l'accès à des sessions hebdomadaires de remise en mouvement.

Animés par un enseignant APA ou un maître nageur formé sport santé, les ateliers visent à permettre la reprise progressive d'une activité physique.

C'est pour cette raison que les ateliers APA organisés par la CPTS de Pantin s'inscrivent dans un parcours en cinq étapes, **qui vise à accompagner au mieux les personnes avant, pendant et après leur participation aux ateliers.**

Ils sont coordonnés par une infirmière en pratique avancée (IPA) et conçus en partenariat avec des acteurs qualifiés sur le territoire.

A partir de septembre 2024, les ateliers proposés sont les suivants :

- **Aquafitness** (bassin d'1m20 de profondeur)
- **Cardio douce** (avec l'utilisation d'appareils sportifs)
- **Équilibre** (exercices visant à travailler l'équilibre et le renforcement musculaire)

Les ateliers proposés par la CPTS sont accessibles sans frais sur présentation d'un *certificat de non contre-indication* et d'une *prescription d'activité physique* établis par votre médecin.

A noter que sur présentation d'une prescription d'activité physique ou de sport-santé, vous avez la possibilité de bénéficier d'aides financières lors de votre inscription à une activité sportive organisée par une structure certifiée par l'ARS et la DRAJES.

Pour toutes précisions sur les modalités de fonctionnement, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'Assurance Maladie.

Concrètement, comment ça se passe ?

Vous avez le ressenti que l'APA pourrait être bénéfique à votre santé et à votre équilibre de vie, un professionnel de santé vous en a peut-être parlé et conseillé de vous renseigner...

1

Une première étape importante consiste à en parler avec votre médecin traitant. Si vous ne présentez pas de contre-indication, il pourra vous remettre une **prescription d'Activité Physique Adaptée** et un **certificat de non contre-indication**, qui vous seront nécessaires pour valider votre inscription.

2

Autre étape clé : **prendre contact avec nous afin de vous inscrire!** Un simple appel téléphonique nous permettra de vous présenter les ateliers et de vous orienter en fonction des places disponibles. Votre médecin peut également nous adresser un mail à l'adresse suivante : **florent@saparman.com**

3

Lors de notre échange téléphonique, vous serez invité à participer à un **bilan d'aptitude collectif** avec les autres participants aux ateliers. Ce bilan, nécessaire avant le début de votre atelier, permet à l'enseignant APA de mieux vous connaître et d'adapter son accompagnement.

*Il vous sera également proposé d'être recontacté afin d'effectuer un **bilan de prévention gratuit** auprès d'un professionnel de santé de Pantin. Ce bilan vous permet de faire un point global sur votre santé et de vous proposer une information et des conseils adaptés à votre situation.*

4

Vous avez votre prescription, votre certificat de non contre-indication et avez effectué votre bilan d'aptitude ? C'est le moment de **rejoindre votre atelier**, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

5

Une dernière séance d'APA sera consacrée à un **entretien collectif de fin**, réalisé en binôme par l'enseignant APA et une infirmière en pratique avancée. Cet entretien est un moment important car il permet de répondre à toutes vos questions, de vous orienter vers des activités locales et les aides financières existantes. **Une attestation de parcours APA vous sera remise ainsi qu'un petit guide d'orientation sur le territoire, avec tous les contacts utiles.**

Votre atelier APA

En 5 étapes

Orientation vers l'APA

Vous et votre professionnel de santé évoquez votre participation à l'APA. Votre médecin traitant vous établit un certificat de non contre-indication et une prescription d'APA.



La prescription d'APA ou de sport-santé vous permet d'être mieux accompagné lors des ateliers. Elle vous permet aussi de bénéficier d'aides financières à la reprise d'une activité physique lors de votre inscription auprès de certaines structures !

Inscription

Vous appelez l'organisateur qui vous inscrit à l'un des ateliers à venir selon les places disponibles. Vous recevez toutes les informations concernant les ateliers, les bilans et l'entretien de fin.



Bilans

L'organisateur vous inscrit à un bilan d'aptitude collectif, nécessaire avant de commencer votre atelier. Il vous informe également sur les bilans de prévention individuels.



Votre prescription est à remettre aux animateurs lors du bilan d'aptitude.

Atelier d'APA

ça y est, vous y êtes ! c'est parti pour 10 à 12 séances d'APA animées par un enseignant spécialisé et parfois par une infirmière en pratique avancée.



Entretien de fin

L'atelier se termine par un entretien collectif : c'est le moment de partager vos ressentis et de poser toutes vos questions ! Les animateurs vous orienteront vers les activités et les aides financières existantes.



Au moment de l'entretien vous est remis un document attestant de votre parcours APA. Il est accompagné d'un petit guide d'information et de contacts utiles.



Informations utiles



Inscription et informations

Pour s'inscrire :

- 06 38 77 12 15 (Florent)
- florent@saparman.com

Pour toutes questions hors inscriptions :

- contact@cpts-pantin.fr



Où se déroulent les ateliers ?

- Ateliers Aquafitness et Cardio : piscine Alice Milliat
 - 49 av du Général Leclerc, Pantin
- Ateliers Équilibre : Salle polyvalente du CMS Isabet
 - 10/12 rue Eugène et Marie-Louise Cornet, Pantin



Règlement intérieur de la piscine

- Bonnet de bain obligatoire
- Maillot de bain réglementaire (le port du short, du bermuda, du caleçon, d'un paréo, d'un maillot avec manches ou combinaison est interdit)
- Passage par les cabines individuelles et douche savonnée obligatoire avant la séance



Participez bien préparé !

- Buvez de l'eau
- Mangez suffisamment
- Échauffez-vous
- Étirez-vous correctement
- Soyez régulier dans votre pratique sportive

Quel est le programme de l'année 2024/2025 ?

Sur l'année 2024 - 2025, ce sont 3 cycles de 3 à 4 ateliers qui seront organisés, de septembre à juin. Chaque atelier comprend 10 à 12 séances hebdomadaires.

Cycle 1

Du 19 septembre au 05 décembre 2024 :

- **Atelier Aquafitness 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h
- **Atelier Aquafitness tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h

Du 23 septembre au 09 décembre 2024 :

- **Atelier cardio douce** : les lundis de 10h à 11h

Cycle 2 *Ouverture des inscriptions le 27 septembre*

Du 12 décembre au 20 mars 2025 :

- **Atelier aquafitness 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h
- **Atelier aquafitness tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h

Du 16 décembre au 24 mars 2025 :

- **Atelier cardio douce** : les lundis de 10h à 11h
- **Atelier équilibre** : les lundis de 17h15 à 18h15

Cycle 3 *Ouverture des inscriptions le 19 décembre*

Du 19 mars au 26 juin 2025 :

- **Atelier aquafitness 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h
- **Atelier aquafitness tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h

Du 23 mars au 30 juin 2025 :

- **Atelier cardio douce** : les lundis de 10h à 11h
- **Atelier équilibre** : les lundis de 17h15 à 18h15



Les ateliers s'interrompent pendant les vacances scolaires et jours fériés.

Il n'est pas possible de s'inscrire deux fois à la même activité sur l'année.



Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin



**Est
Ensemble**
Grand Paris

pour le climat
et la justice sociale !



**l'Assurance
Maladie**

SEINE-SAINT-DENIS