



Photo : Toufik Oulmi

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SPORT SANTÉ À PANTIN & limitrophes

2025 / 2026

A propos

Créée en 2019, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Pantin (CPTS) est une association de professionnel·les de santé engagé·es en faveur de l'amélioration de l'accès aux soins des pantinoises et des pantinois.

Depuis 2022, la CPTS organise des ateliers d'activité physique adaptée (APA) et de sport santé dans la ville, en lien avec différents acteurs de proximité.

D'autres structures et associations locales proposent également du sport santé, de l'APA ou des activités qui en sont inspirées.

Avec ce document, nous souhaitons rendre lisible à toutes et à tous les activités de remise en mouvement existant dans Pantin, ainsi que leurs modalités d'accès.

Nos partenaires



Sommaire du livret

L'APA : c'est quoi, pour qui, comment ?	page 4
Ateliers proposés par la CPTS	page 5
Activités proposées localement	page 10
Informations utiles	page 14

Activité physique adaptée et sport santé

L'APA, c'est quoi ?

L'activité physique adaptée (ou APA) ou sport santé, est une pratique douce et progressive, organisée en petits groupes, pour se remettre ou rester en forme. Les ateliers sont aussi l'occasion de découvrir de nouveaux lieux dans la ville et de rencontrer de nouvelles personnes.

Ils sont toujours encadrés par un ou une professionnel-le formé-e qui va s'adapter aux besoins de chacune et de chacun, en toute sécurité.

L'APA, pour qui ?

L'activité physique adaptée est recommandée :

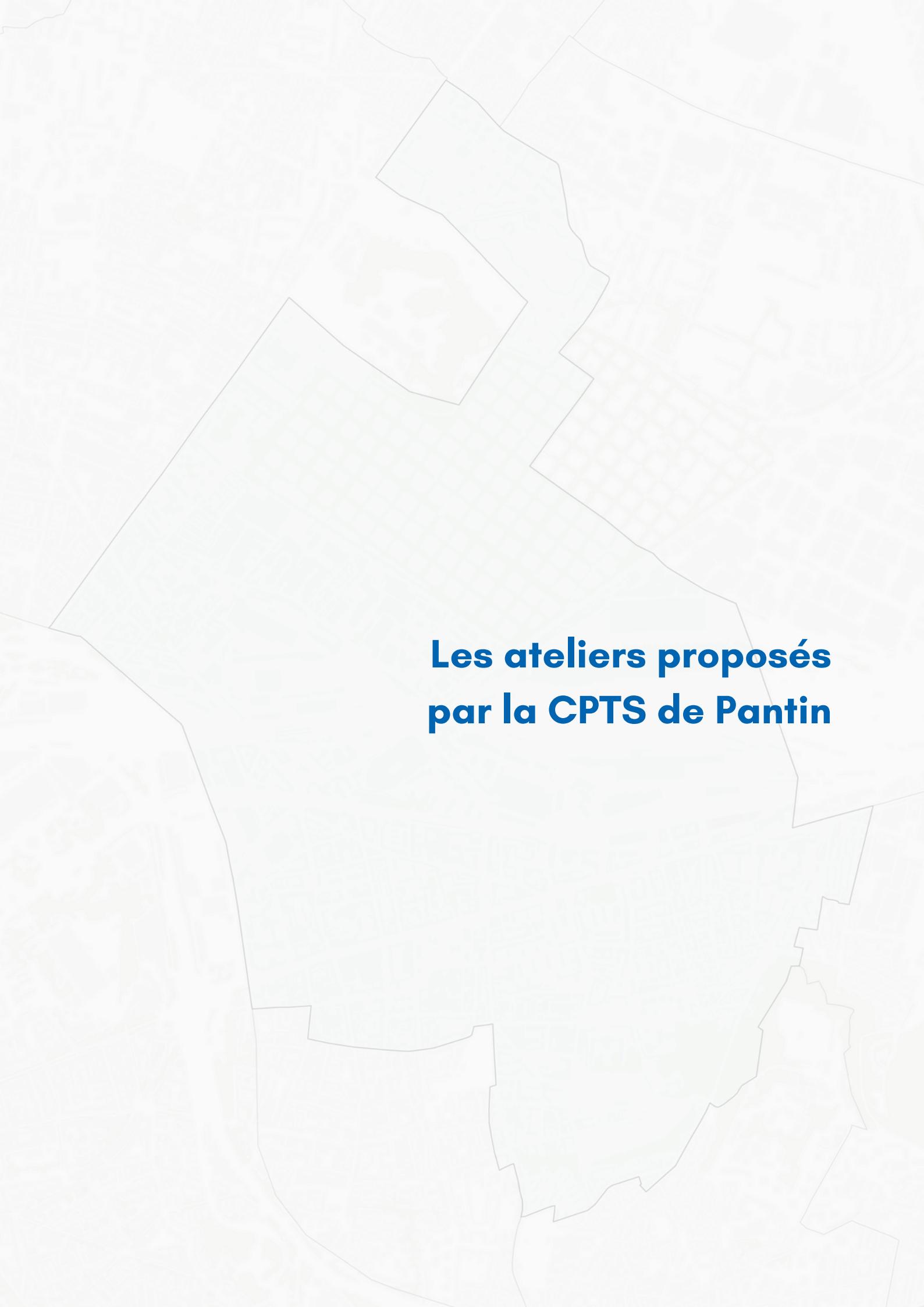
- Aux personnes concernées par une maladie chronique (cancer, diabète, obésité, maladies neuro-musculaires etc.) ;
- Aux personnes éloignées de la pratique sportive ;
- A certains moments de la vie (post-partum, isolement, dépression, sortie d'hospitalisation...).

L'APA, comment ?

Les bons reflexes à adopter !



- Buvez de l'eau
- Mangez suffisamment avant votre atelier
- Échauffez-vous, étirez-vous
- Soyez assidu-e dans votre participation pour bénéficier des effets de l'APA sur votre santé !



Les ateliers proposés par la CPTS de Pantin

Ateliers et inscriptions

La CPTS de Pantin propose depuis 2022 aux pantinoises et aux pantinois des ateliers d'APA, organisés en lien avec des lieux associatifs ou des infrastructures de proximité.

Les ateliers sont gratuits sans conditions de ressources.

Nos ateliers d'APA, c'est :

- Une séance **d'une heure par semaine**, pendant 10 à 12 semaines ;
- Un petit groupe de **10 à 15 personnes**, qui va se retrouver chaque semaine jusqu'à la fin de l'atelier ;
- Un encadrement par des professionnel-les formé-es ;
- Une première séance dédiée à un **bilan d'aptitude collectif** pour permettre à l'enseignant de s'adapter aux besoins des participant-es.

Important : pour s'inscrire aux ateliers une prescription médicale et un certificat de non-contre indication établis par un médecin sont demandées. L'inscription préalable est obligatoire.



S'inscrire

- 07 49 64 93 33 (permanence chaque lundi)
- apa@cpts-pantin.fr

Activités proposées

A la piscine Alice Milliat, en partenariat avec Est Ensemble



Ateliers aquafitness

Les jeudis de 17h15 à 18h et de 18h15 à 19h

- Une séance par semaine pendant 10 semaines, hors vacances scolaires ;
- L'atelier est animé par un maître nageur-sauveteur et une infirmière en pratique avancée ;
- L'activité est adaptée aux besoins des participant-es et à leur aisance dans l'eau.
- Lieu : bassin de 1m20 de profondeur

Ateliers cardio douce

Les lundis à 9h

- Une séance par semaine pendant 10 semaines, hors vacances scolaires ;
- L'atelier est animé par un enseignant APA formé ;
- L'activité est adaptée aux besoins des participant-es et vise à améliorer la souplesse, l'équilibre et la force musculaire.
- Lieu : salle de sport équipée

**École Diderot, en partenariat avec PAM!
et le soutien de l'association Pas Si Loin**



Ateliers Équilibre

Les vendredis de 14h à 15h (réservé aux salarié-es de PAM!)

Et de 15h15 à 16h15 (tous publics)

- Une séance par semaine pendant 12 semaines ;
- L'atelier est animé par un enseignant APA formé ;
- L'activité est adaptée aux besoins des participant-es et vise à améliorer la souplesse, l'équilibre et la force musculaire.
- Lieu : salle de danse

Le parcours APA

Orientation vers l'APA

Vous envisagez la possibilité de participer à des ateliers d'APA..

Votre médecin traitant établi un certificat de non contre-indication et une prescription.



La prescription d'APA ou de sport santé vous permet d'être mieux accompagné lors des ateliers et de bénéficier d'aides financières lors de votre inscription auprès de structures agréées !



Inscription

Vous ou votre médecin contactez la CPTS pour vous inscrire à l'atelier qui vous intéresse. Vous recevez toutes les informations concernant votre participation aux ateliers.

apa@cpts-pantin.fr ou 07 49 64 93 33



Bilan initial

La première séance de votre atelier d'APA est consacrée à un bilan d'aptitude collectif. Il permettra à l'enseignant de vous proposer des exercices adaptés.



Atelier d'APA

C'est parti votre atelier !

Votre présence régulière tout au long des séances vous permettra de bénéficier de ses bienfaits sur votre santé.



Bilan de fin

L'atelier se termine par un bilan de fin : c'est le moment de partager vos ressentis, de poser toutes vos questions.



Pour prolonger ou compléter votre atelier, d'autres activités existent à Pantin ! N'hésitez pas à nous solliciter pour vous orienter.





Les activités proposées localement

Maison Sport Santé Universitaire de Bobigny

Drancy

APA tous publics
74 Rue Marcel Cachin, 93000 Bobigny

CMS Ténine - Ville de Pantin

Marche nordique
2 Avenue Aimé Césaire, 93500
Pantin

Piscine Alice Milliat

Parcours aquafitness tous publics

49 Avenue du Général Leclerc,
93500 Pantin

FSGT 93

APA adultes et ados

165 Rue de Paris, 93000 Bobigny

CMS Ste Marguerite - Ville de Pantin

Marche nordique
28 Rue
19ème Ardt
Sainte-Marguerite,
93500 Pantin

Marche nordique

0
500
1 000 m

Le Pré-Saint-Gervais

Pantin à Travers le Sport

Activités adaptées à différents
publics

Les Lilas

10 Rue Gambetta, 93500 Pantin

Noisy-le-Sec

Romainville



Informations pratiques et inscriptions

Pantin à travers le sport

Sur la base d'une cotisation annuelle, l'association propose une grande diversité d'activités (Yoga, pilates, aquafitness...) à destination de différents publics. Le montant de la cotisation prend en compte les bénéficiaires des minimas sociaux.

Informations et inscriptions :

01 48 10 05 19 / contact@pantinatl.fr

Piscine Alice Milliat

La piscine propose diverses activités dont des parcours aquafitness tous publics chaque mardi de 17h15 à 19h15. Il est possible de s'inscrire en cours d'année. Des tarifs réduits sont accessibles sous condition de ressources.

Informations et inscriptions :

01 83 74 56 60

Ville de Pantin (au départ des CMS)

La ville de Pantin organise des ateliers de marche nordiques encadrés par un enseignant APA ou une infirmière en pratique avancée, au départ des CMS Sainte Marguerite et du CMS Ténine. Les ateliers sont gratuits.

Informations et inscriptions :

Se renseigner à l'accueil des CMS



Informations pratiques et inscriptions

MSU de Bobigny

La Maison Sport Santé Universitaire de Bobigny propose des ateliers d'activité physique adaptée ouverts à tous les publics, animés par des enseignants APA. Une participation financière minime est demandée.

Informations et inscriptions :

[06 28 08 68 69 - maisonsportsante.bobigny@gmail.com](mailto:maisonsportsante.bobigny@gmail.com)

FSGT93 (Bobigny)

La FSGT 93 propose des ateliers d'activité physique adaptée animés par des enseignants APA, à destination des adultes (le samedi matin) et des jeunes (les mercredis après-midi). Une participation financière minime est demandée.

Informations et inscriptions :

[07 45 25 05 69 - ncolaviti@fsgt93.fr](mailto:ncolaviti@fsgt93.fr)

Le Prisme (Bobigny)

Ce tout nouveau complexe à proximité de l'hôpital Avicenne, pensé par et pour les habitants de Seine-Saint-Denis, permet à chacune et chacun d'accéder à la pratique sportive à des tarifs souvent accessibles.

Informations et inscriptions :

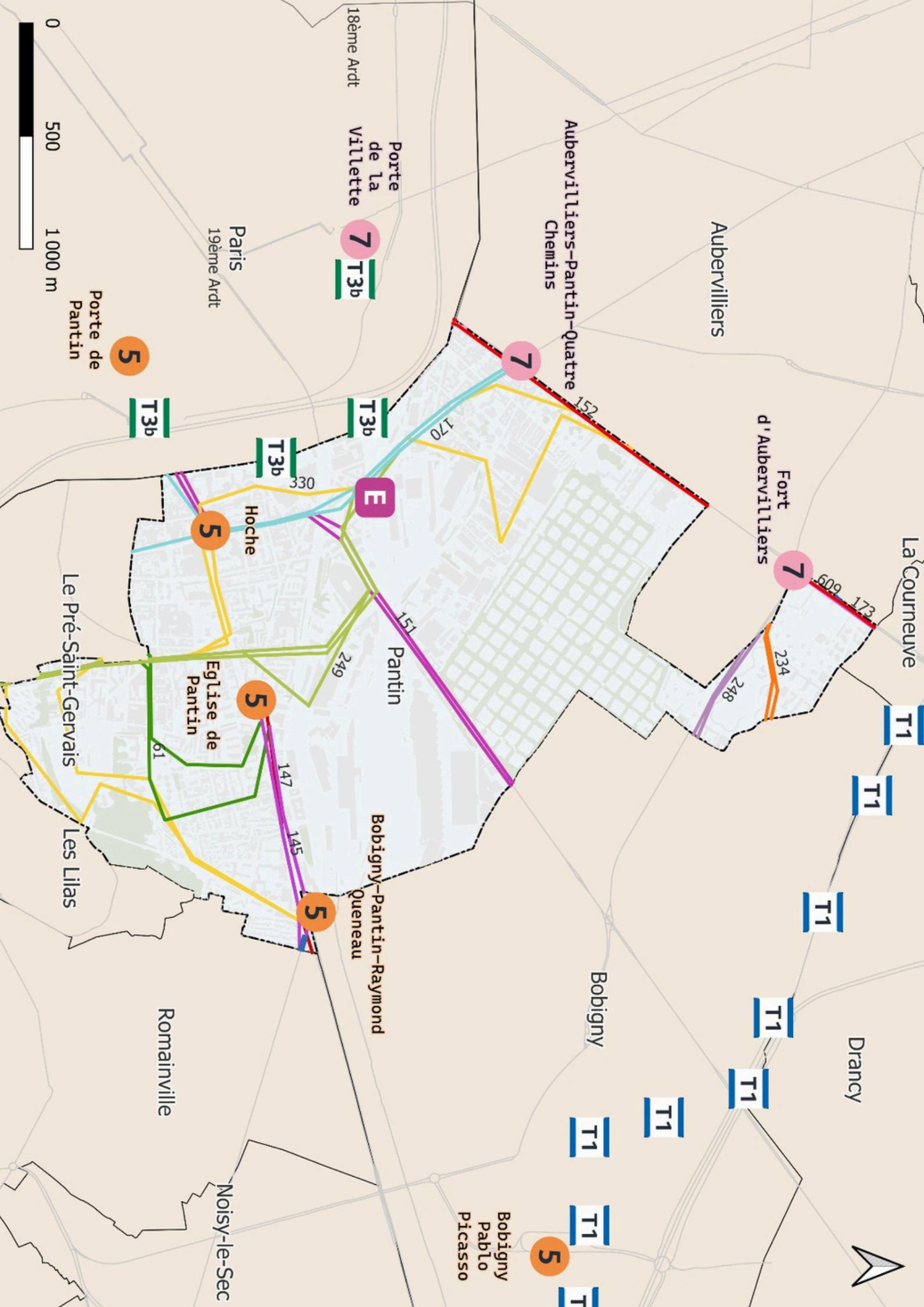
[01 82 30 02 61](tel:0182300261)

hello-accueil@leprisme-seinesaintdenis.fr



Informations utiles

Carte des transports
Accès aux soins à Pantin



Accès aux soins à Pantin

Dans le cadre de ses missions, la CPTS de Pantin accompagne les pantinoises et les pantinois dans leur orientation vers les ressources en santé du territoire. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources utiles.



Être orienté-e vers un médecin traitant

Vous n'avez pas ou plus de médecin traitant ?

La CPTS de Pantin peut vous orienter

Nous contacter : 07 81 55 55 48 ou contact@cpts-pantin.fr



Accéder à une consultation sous 48h

Votre médecin traitant n'est pas disponible ou vous n'avez pas de médecin traitant, et vous avez besoin d'une consultation de soin rapidement ?

Contactez le 15 : vous serez orienté vers un médecin de proximité dans les 48h.



Interprétariat lors d'une consultation

Depuis 2024, la CPTS de Pantin propose aux professionnels de santé adhérent-es de l'association l'accès à un service d'interprétariat en consultation. Plus de 185 langues sont proposées.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre praticien-ne ou auprès de la CPTS : 07 81 55 55 48 ou contact@cpts-pantin.fr



Se rendre à son rendez-vous médical

Vous avez des difficultés pour vous déplacer ? Les vélos Taxi de l'Entreprise à But d'Emplois PAM! peuvent vous transporter sur le lieu de vos rendez-vous médicaux et vous reconduire ensuite à domicile.

Contact : 06 46 63 72 35 ou contact@pam-pantin.fr