



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



Seine-Saint-Denis

## **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.

L'activité est adaptée aux besoins des participant-es et vise à améliorer la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la force musculaire.

Les ateliers 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 :

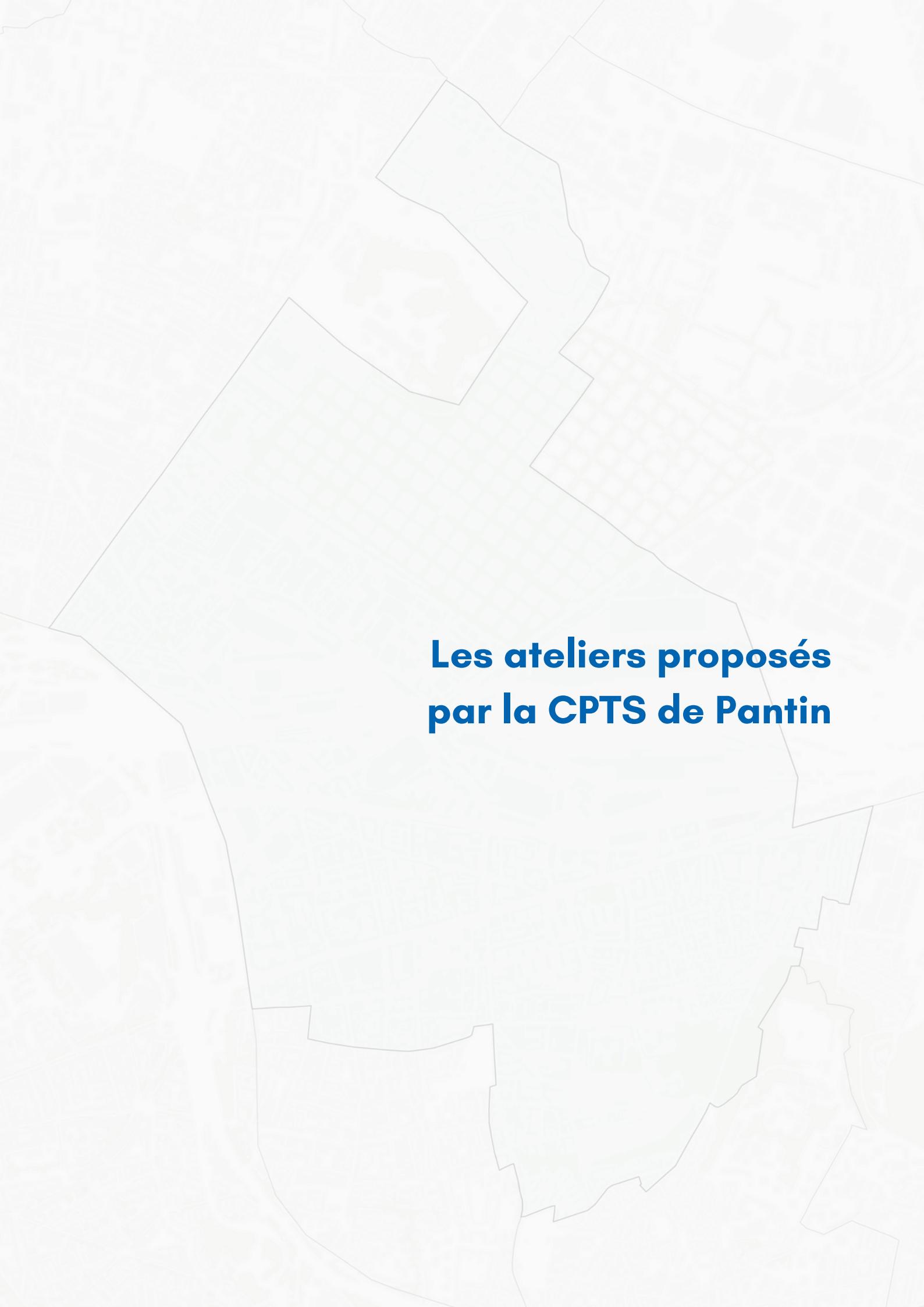
- Aux personnes concernées par une maladie chronique (cancer, diabète, obésité, maladies neuro-musculaires etc.) ;
- Aux personnes éloignées de la pratique sportive ;
- A certains moments de la vie (post-partum, isolement, dépression, sortie d'hospitalisation...).

## 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](mailto:apa@cpts-pantin.fr)

# Activités proposées



## A la piscine Alice Milliat (49 av du Général Leclerc, Pantin)

- **Atelier aquafitness en non mixité** : les jeudis de 17h15 à 18h
- **Atelier aquafitness tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h
  - Encadrements par un-e maître nageur-sauveteur et une infirmière en pratique avancée
  - 15 à 20 participant-es selon les limitations fonctionnelles
  - Bassin de 1m20 de profondeur
- **Atelier cardio douce tous publics** : les lundis de 9h à 10h
  - Encadrements par un enseignant APA
  - 15 participant-es maximum
  - Salle de sport de la piscine Alice Milliat

## Au Centre Nautique Jacques Brel (20-38 rue Auguste Delaune, Bobigny)

- **Atelier aquafitness** : les vendredis de 16h10 à 16h55
  - Encadrements par un-e maître nageur-sauveteur
  - Présence d'une infirmière en pratique avancée lors des bilans d'aptitude
  - 10 participant-es maximum
  - Bassin de 1m20 de profondeur



## Quartier des 4 Chemins (Ecole Diderot, 47 rue Josserand, Pantin)

- **Ateliers équilibre tous publics** : les vendredis de 14h à 15h
- **Ateliers équilibre en mouvement 60 ans et +** : les vendredis de 15h15 à 16h15
  - Encadrements par un enseignant APA
  - 15 participant-es maximum
  - Salle polyvalente de l'école Diderot

# 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](mailto: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

## Marche nordique - Ville de Pantin

APA tous publics

Au départ du CMS Ténine

Se renseigner à l'accueil des CMS

*Gratuité sans conditions de ressources*

is

Aubervilliers



ourneuve

MSSU de Bobigny

APA tous publics

01 48 38 75 75

maisonsportsante.bobigny@gmail.com

*Participation financière minime*

Bobigny

Drancy

## FSGT 93

APA adultes et ados

06 74 30 38 89 - sportsante@fsgt93.fr

*Participation financière minime*



Pantin

## Piscine Alice Milliat

Parcours aquafitness tous publics

Inscriptions possibles en cours d'année

01 83 74 56 60

*Tarifs réduits sous conditions*



Paris 19ème Ardt

Noisy-le-Sec

Romainville

## Pantin à Travers le Sport

Sport adapté pour tous

01 48 10 05 19 - contact@pantin93.fr

*Aides financières de la CPAM sous conditions*

## APA, SPORT SANTÉ ET ACTIVITÉS DE REMISE EN MOUVEMENT

A PANTIN ET ALENTOURS

0

500

1 000 m

# 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](mailto: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 de certains CMS. 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 :

[06 74 30 38 89 - sportsante@fsgt93.fr](mailto:sportsante@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 :

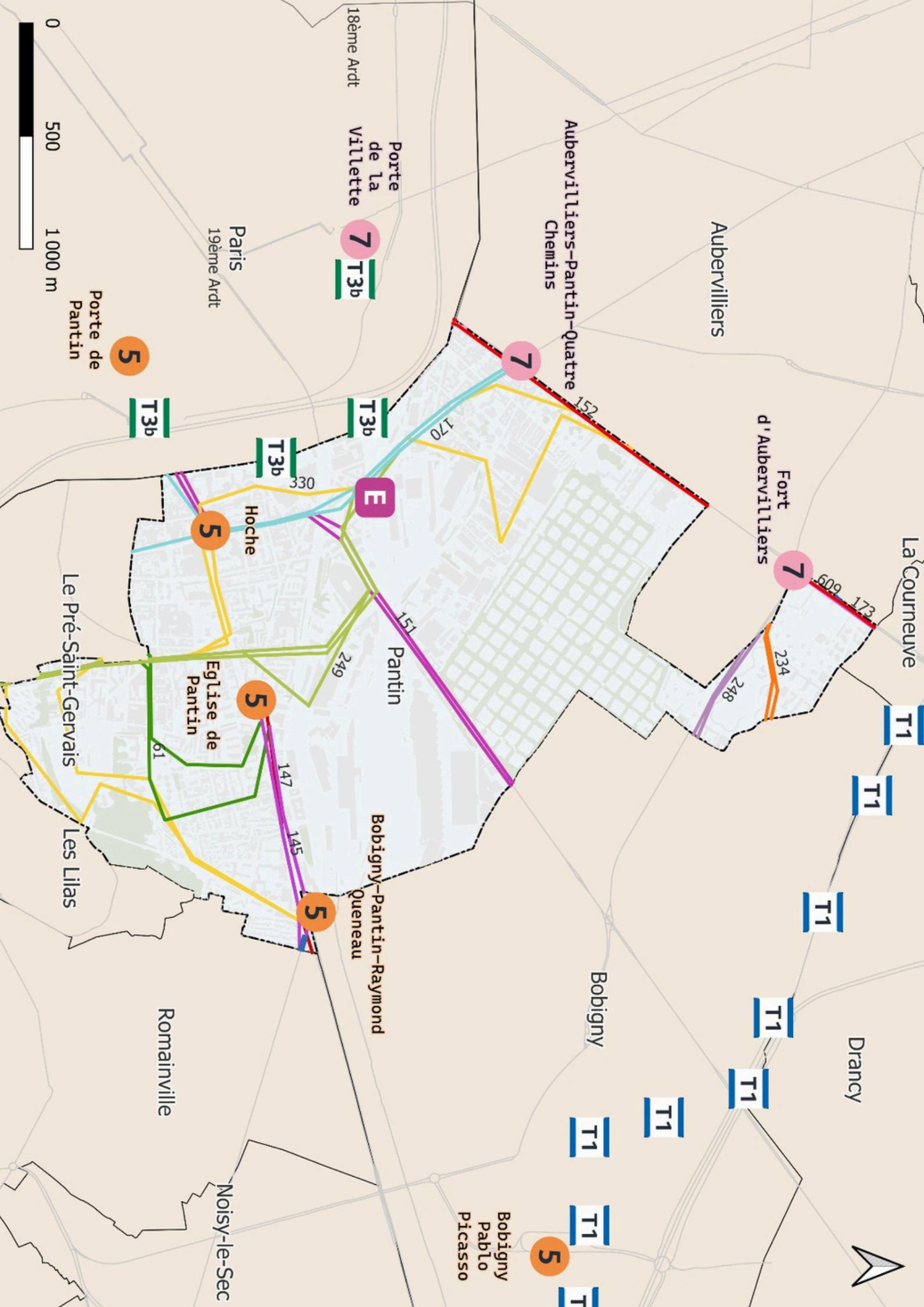
[01 82 30 02 61](tel:0182300261)

[hello-accueil@leprisme-seinesaintdenis.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@pam-pantin.fr)