Photo : Toufik Oulmi

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SPORT SANTÉ À PANTIN *& limitrophes*

2026 / 2027

Communauté professionnelle territoriale de santé Pantin

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

Est Ensemble Grand Paris
Pour le climat et la justice sociale !

pam ! Pantin Activités et Métiers

SAPARMAN

association PAS-SI-LOIN

PRIF Prévention Retraite Ile-de-France

l'Assurance Maladie Agir ensemble, protéger chacun | 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 mercredi matin)
- 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 un-e professionnel-le de santé pour les bilans
  - 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 17h
  - 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 +** : vendredis de 15h05 à 16h05
  - Encadrements par un enseignant APA
  - 15 participant-es maximum
  - Salle polyvalente de l'école Diderot

Le parcours APA

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 !

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.

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.

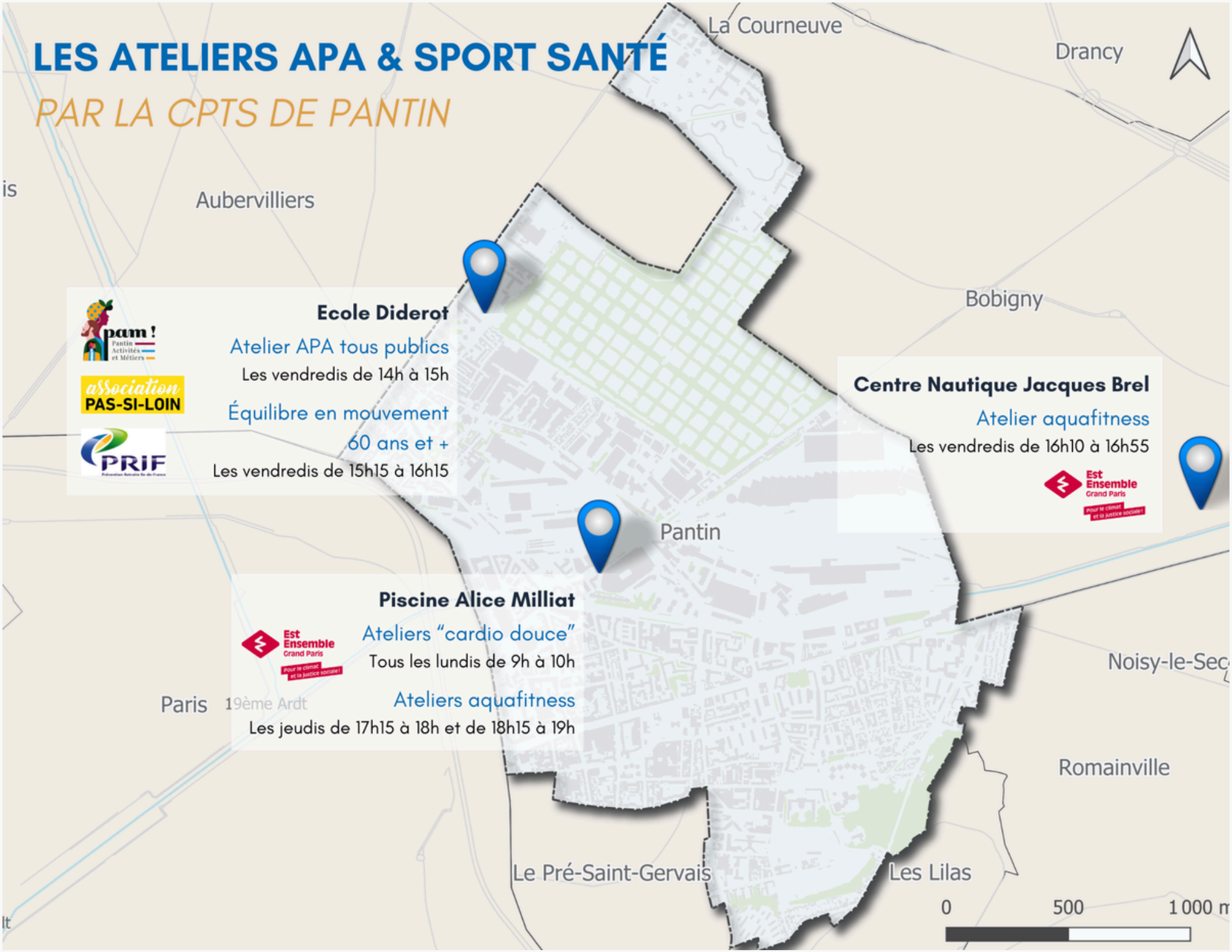
Bilan de fin

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 ATELIERS APA & SPORT SANTÉ

PAR LA CPTS DE PANTIN



Ecole Diderot

Atelier APA tous publics

Les vendredis de 14h à 15h

Équilibre en mouvement

60 ans et +

Les vendredis de 15h15 à 16h15

Centre Nautique Jacques Brel

Atelier aquafitness

Les vendredis de 16h10 à 16h55

Piscine Alice Milliat

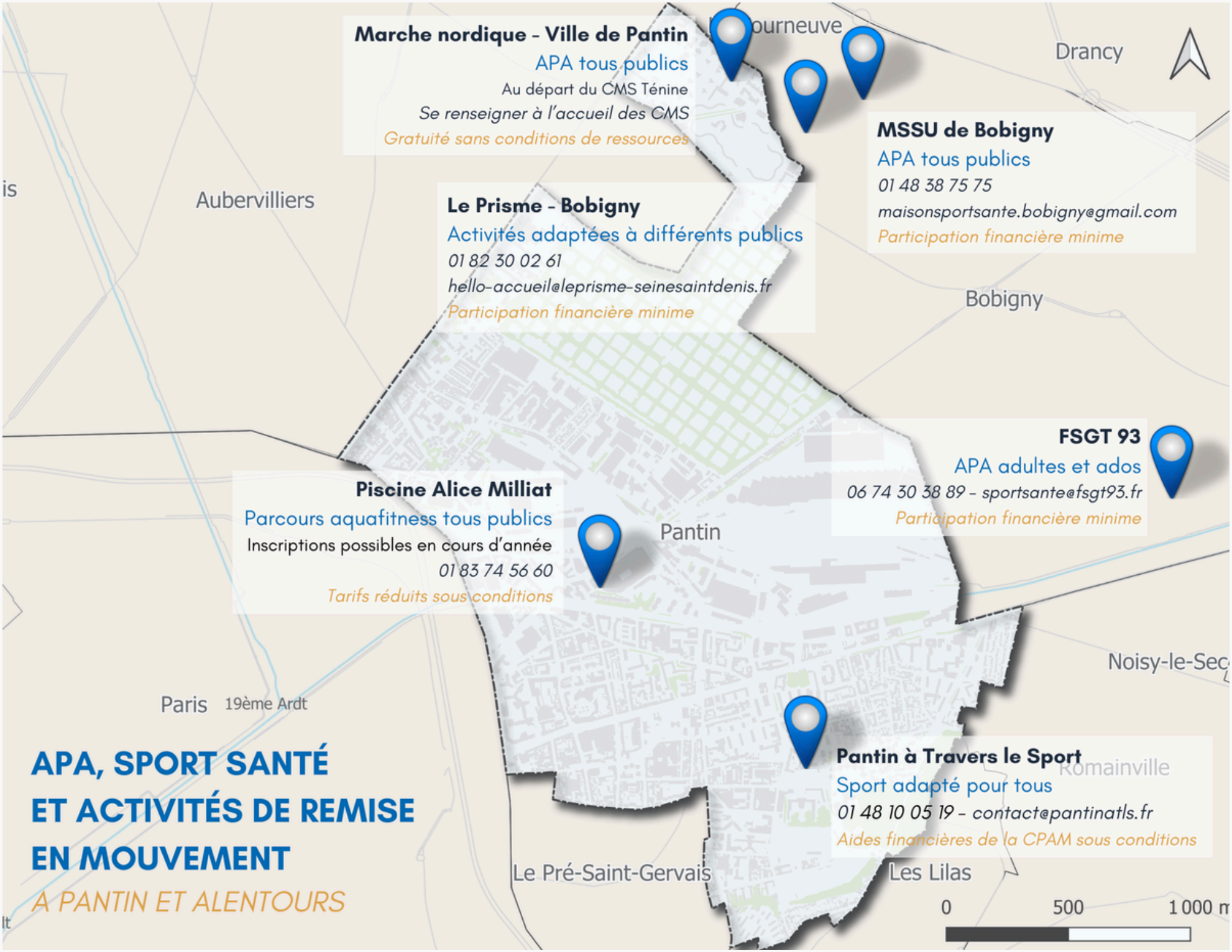
Ateliers "cardio douce"

Tous les lundis de 9h à 10h

Ateliers aquafitness

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

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
MSSU de Bobigny
APA tous publics
01 48 38 75 75
maisonsportsante.bobigny@gmail.com
Participation financière minime
Le Prisme - Bobigny
Activités adaptées à différents publics
01 82 30 02 61
hello-accueil@leprisme-seinesaintdenis.fr
Participation financière minime
FSGT 93
APA adultes et ados
06 74 30 38 89 - sportsante@fsgt93.fr
Participation financière minime
Piscine Alice Milliat
Parcours aquafitness tous publics
Inscriptions possibles en cours d'année
01 83 74 56 60
Tarifs réduits sous conditions
Pantin à Travers le Sport
Sport adapté pour tous
01 48 10 05 19 - contact@pantinatls.fr
Aides financières de la CPAM sous conditions
Aubervilliers
Drancy
Bobigny
Pantin
Noisy-le-Sec
Paris 19ème Ardt
Romainville
Le Pré-Saint-Gervais
Les Lilas
0
500
1 000 m
APA, SPORT SANTÉ
ET ACTIVITÉS DE REMISE
EN MOUVEMENT
A PANTIN ET ALENTOURS

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@pantinatls.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

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

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
hello-accueil@leprisme-seinesaintdenis.fr

Informations utiles

Carte des transports

Accès aux soins à Pantin

La Courneuve
Drancy
Aubervilliers
Bobigny
Pantin
Paris
19ème Ardt
18ème Ardt
Noisy-le-Sec
Romainville
Le Pré-Saint-Gervais
Les Lilas
T1
T3b
7
5
E
Fort d'Aubervilliers
Aubervilliers-Pantin-Quatre Chemins
Porte de la Villette
Bobigny Pablo Picasso
Bobigny-Pantin-Raymond Queneau
Hoche
Eglise de Pantin
Porte de Pantin
173
609
234
248
152
170
151
249
330
147
145
61
0
500
1 000 m

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 44 80 92 29 ou secrétariat@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 professionnel-les 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 44 80 92 29 ou secretariat@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

CPTS
Communauté professionnelle territoriale de santé
Pantin