



Activités Physiques Adaptées

MAISON SPORT SANTE LA ROCHELLE - PEPS 17



ORIENTATION INITIALE

Pour qui ?

Individus nécessitant une pratique physique et ne pouvant intégrer des groupes traditionnels, pour cause de maladie(s), sédentarité, etc.

Vers qui ?

Les coordinatrices des dispositifs PEPS et Maison Sport Santé (coordonnées ci-dessous)

*Un entretien téléphonique est alors réalisé afin de déterminer les capacités et les besoins.

POUR LES ATELIERS D'APA :

(Activités Physiques Adaptées)

- Prescription APA obligatoire complétée par un médecin -> exemple prescription sur le site : peps-na.fr
- **Bilans individuels** de condition physique et motivationnels, initial et final.
- 1 atelier Passerelle possible / personne
- Possibilité de participer à l'atelier **Passerelle** PUIS à l'atelier **Elan**.
- Ou possibilité d'intégrer l'atelier **Elan** directement si la condition physique de la personne le permet

ATELIERS PASSERELLE

Modalités :

- *Facultatif (obj : reconditionnement à l'effort)*
- Durée : 3 mois, renouvelable 1 fois sous conditions
- Public adulte
- Pathologies chroniques et ALD
- Ateliers collectifs : 10/12 personnes
- Pris en charge financièrement par le dispositif

Lieux de pratique :

- lundi 12h15-13h15 au Centre Richelieu de **La Rochelle**
- mardi 10h30-11h30 à la Nouvelle Laiterie de **Saint-Jean-de-Liversay**
- mardi 11h00-12h00 à la salle Persane de **Marsais**
- mardi 14h30-15h30 à la salle des fêtes de **Ballon**
- jeudi 10h30-11h30 à la salle omnisport de **Périgny**
- jeudi 10h-11h à Catharsis à **La Rochelle (Villeneuve)** MAIS réservé aux habitants Rochelais.
- mercredi 12h15-13h15 au Centre Richelieu de **La Rochelle** (groupe post-cancer)

ATELIERS ELAN

Modalités :

- obj : pratiquer régulièrement de manière adaptée
- Public adulte
- Inactifs, pathologies chroniques et ALD
- Ateliers collectifs : 10/12 personnes
- En partenariat avec le Club Cœur et Santé Rochelais
- 60euros/trimestre (+5 d'adhésion à l'asso)
- Possibilité de renouveler tous les trimestres

Lieux de pratique :

- lundi 17h30-18h30 au Centre Richelieu de **La Rochelle**
- mardi 9h15-10h15 à la Nouvelle Laiterie de **Saint-Jean-de-Liversay**
- (en cours de mise en place)* mardi après-midi à la salle des fêtes de **Ballon**
- (en cours de mise en place)* jeudi 9h15-10h15 à la salle omnisport de **Périgny**
- vendredi 12h15-13h15 au **Centre Richelieu** de La Rochelle

ADOLESCENTS EN SITUATION DE SURPOIDS / OBÉSITÉ



Modalités :

- Avoir entre 10 et 17 ans
- Durée : 1 an
- Ateliers collectifs : 8/10 adolescents
- Séances prises en charge financièrement par le dispositif

Lieux de pratique :

- au Centre Social et Culturel de **Villeneuve-les-Salines** (La Rochelle), les mercredis en période scolaire, 14h-15h.

OU

- à la Nouvelle Laiterie à **Saint-Jean-de-Liversay**, le mercredi 16h-17h



ATELIERS DIÉTÉTIQUES

Ateliers collectifs trimestriels de 2h, avec une diététicienne nutritionniste

Deux groupes (6-8 personnes max) :

- public adulte et précaire
- public adolescents

Création d'outils, ateliers cuisines, échanges...

LIEUX : variables

GROSSESSE EN MOUVEMENT



Modalités :

- Sur prescription médicale
- Ateliers collectifs : 10 femmes par cycle
- Femmes avec IMC supérieur à 25, inactives éloignées de la pratique physique
- Séances prises en charge financièrement par le dispositif

3 cycles comprenant :

- 2 bilans individualisés (initial et final),
- 1 à 2 ateliers collectifs avec une diététicienne,
- 1 séance de massage bébé,
- 8 séances d'APA pendant la grossesse
- 5 séances d'APA après, avec bébé

Lieux de pratique :

- session 1 : à la salle Charier de Lagord
- session 2 : Sainte-Soulle
- session 3 : *en cours de mise en place*



ORIENTATIONS AUTRES

Pour tout autre besoin, nous orientons vers des ateliers identifiés par la Maison Sport Santé : Activités Physiques Adaptées, Sport Santé, Sport Adapté ou Handisport.

Vous trouverez les cartographies où sont recensées en grande partie ces activités sur le site de la Maison Sport Santé de La Rochelle : <https://www.centre-richelieu.fr/maison-sport-sante/>

DÉVELOPPEMENT & FORMATIONS



Formation DPC médecins

- Durée : 8 heures dont 3h présentiel et 5h en distanciel
- En collaboration avec l'OF "Eduprat"
- Ouvert aux médecins généralistes et médecins spécialistes
- Organisation d'une formation en fonction des besoins territoriaux