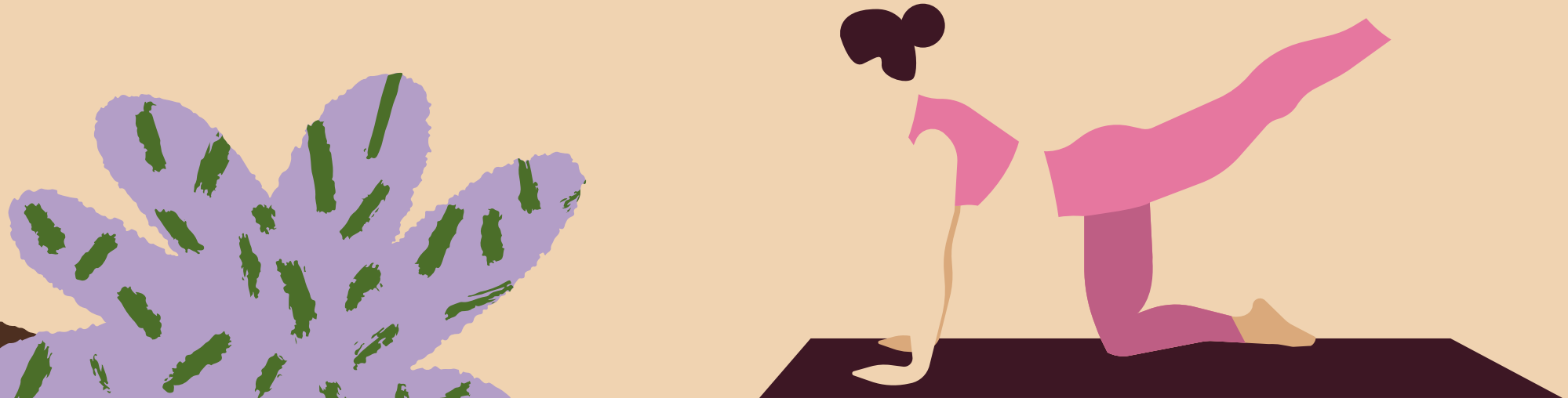




PROGRAMME APA DANS LA SANTÉ MENTALE

JAULIN Camille



INTRODUCTION

🏃 Définition de l'Activité Physique Adaptée (APA) :

L'Activité Physique Adaptée (APA) désigne l'ensemble des activités physiques et sportives spécialement conçues et adaptées aux capacités, besoins, limitations et objectifs des personnes ayant des problèmes de santé (chroniques, physiques, mentaux, sensoriels ou cognitifs) ou des situations de handicap.

Elle vise à améliorer la qualité de vie, maintenir ou restaurer les capacités physiques et psychiques, et favoriser l'autonomie, dans un cadre sécurisé, progressif et individualisé.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Santé physique

- **Amélioration cardiovasculaire:** Renforce le cœur, régule la tension artérielle, améliore la circulation sanguine.
- **Renforcement musculaire:** Maintient ou augmente la masse musculaire, améliore la posture et réduit le risque de chutes.
- **Souplesse et mobilité:** Améliore l'amplitude articulaire, prévient les raideurs et favorise l'autonomie.
- **Gestion du poids:** Aide à maintenir un poids stable, réduit les risques liés au surpoids et à l'obésité.
- **Prévention de maladies:** Réduit les risques de diabète, d'ostéoporose, de maladies chroniques (cardio, respiratoires...).
- **Récupération fonctionnelle:** favorise la rééducation après une blessure ou une maladie.

Santé psychique

- **Réduction du stress:** Diminue le taux de cortisol, favorise la détente.
- **Amélioration de l'humeur:** Libération d'endorphines, favorise les émotions positives.
- **Diminution de l'anxiété:** Aide à gérer les tensions mentales, améliore le bien-être général.
- **Lutte contre la dépression:** Soutient les traitements, améliore l'estime de soi, donne un but et une routine.
- **Amélioration du sommeil:** Régule le rythme circadien, favorise un sommeil plus profond et réparateur.
- **Stimulation cognitive:** Améliore la concentration, la mémoire et les fonctions exécutives.
- **Renforcement du lien social:** Favorise l'intégration, réduit l'isolement (activités en groupe ou accompagnées).

PROCESSUS



- 1- Certificat médical
- 2- Entretien téléphonique (présentation du programme , créations des objectifs ...)
- 3- Intégration aux séances en groupe ou en individuelle



Les lundis et les jeudis soirs
Programme de cross-training et footing



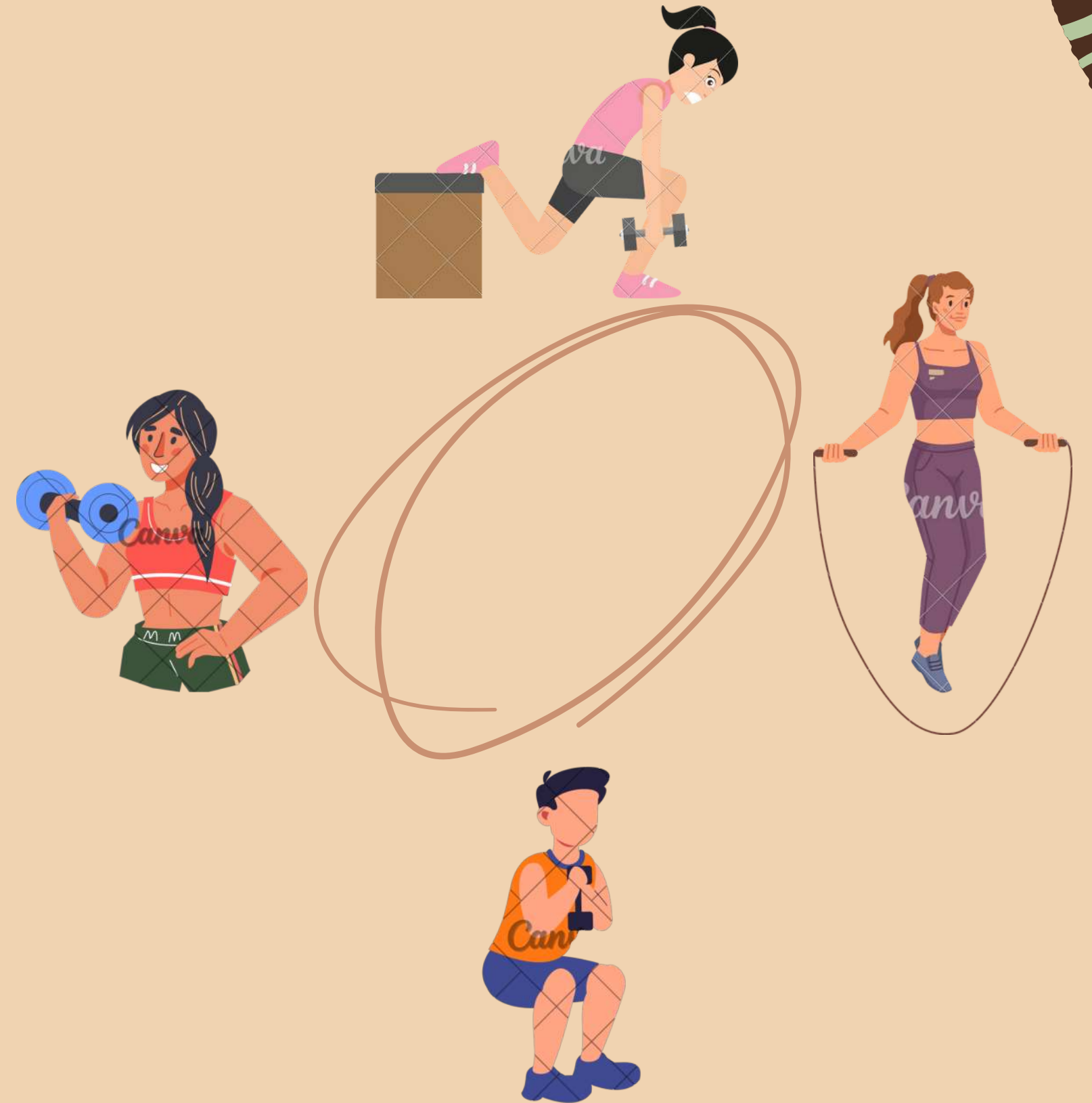
Horaires et jours à déterminés
Extérieur ou salle
Possibilités: mardi soir /samedi matin/ tôt
le matin

PROGRAMME

- Circuit training

Objectifs:

- **Améliorer la condition physique globale** (force, endurance, souplesse, coordination).
- **Stimuler la motivation** grâce à la variété des exercices et à la dynamique du circuit.
- **Stimuler les fonctions cognitives** (attention, mémoire, prise de décision).
- **Améliorer la confiance en soi et le sentiment de compétence.**
- **Réduire le stress et l'anxiété** via une dépense physique contrôlée.
- **Favoriser les interactions sociales**, notamment en circuit à plusieurs (coopération, entraide).



• Course à pied

Objectifs spécifiques:

- **Endurance:** Amélioration du souffle, capacité à soutenir un effort prolongé sans essoufflement.
- **Renforcement musculaire:** Sollicitation des membres inférieurs, gain en tonicité.
- **Équilibre et coordination:** Amélioration de la coordination motrice (rythme, posture).
- **Gestion du poids:** Favorise une dépense énergétique régulière.
- **Mobilité articulaire:** Entretien des articulations (hanches, genoux, chevilles).
- **Réduction du stress:** Diminution du taux de cortisol, effet relaxant post-effort.
- **Amélioration de l'humeur:** Libération d'endorphines ("hormones du bonheur").
- **Renforcement de l'estime de soi:** Sentiment de progression, dépassement de soi progressif.
- **Clarté mentale / attention:** Régulation émotionnelle, amélioration de la concentration.
- **Régularité / routine positive:** Cadre structurant, rassurant pour les personnes anxieuses ou dépressives.



TARIFICATIONS



35€/heure

Pack de 8 séances : 30€/heure

Séance d'essai: 10€

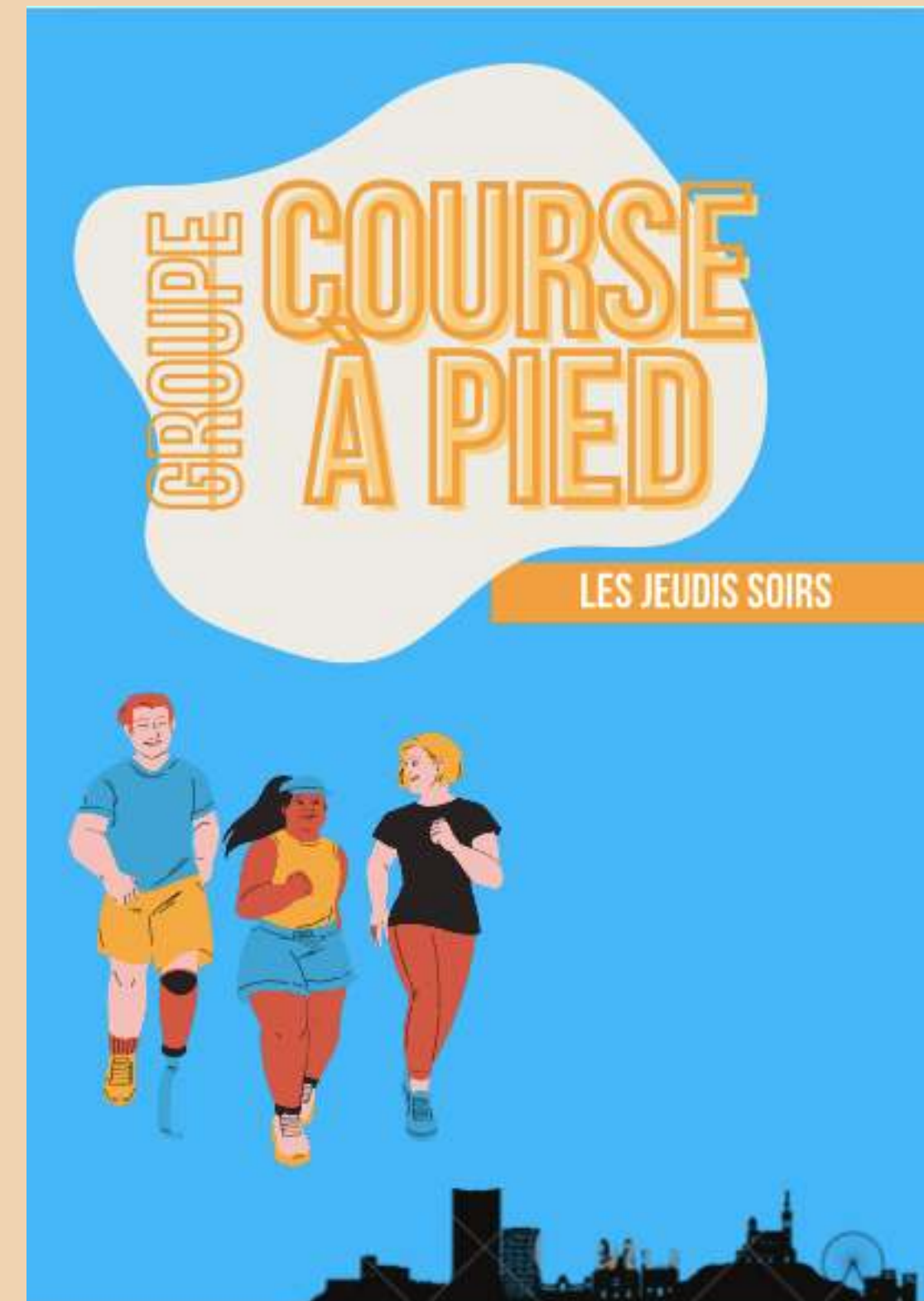
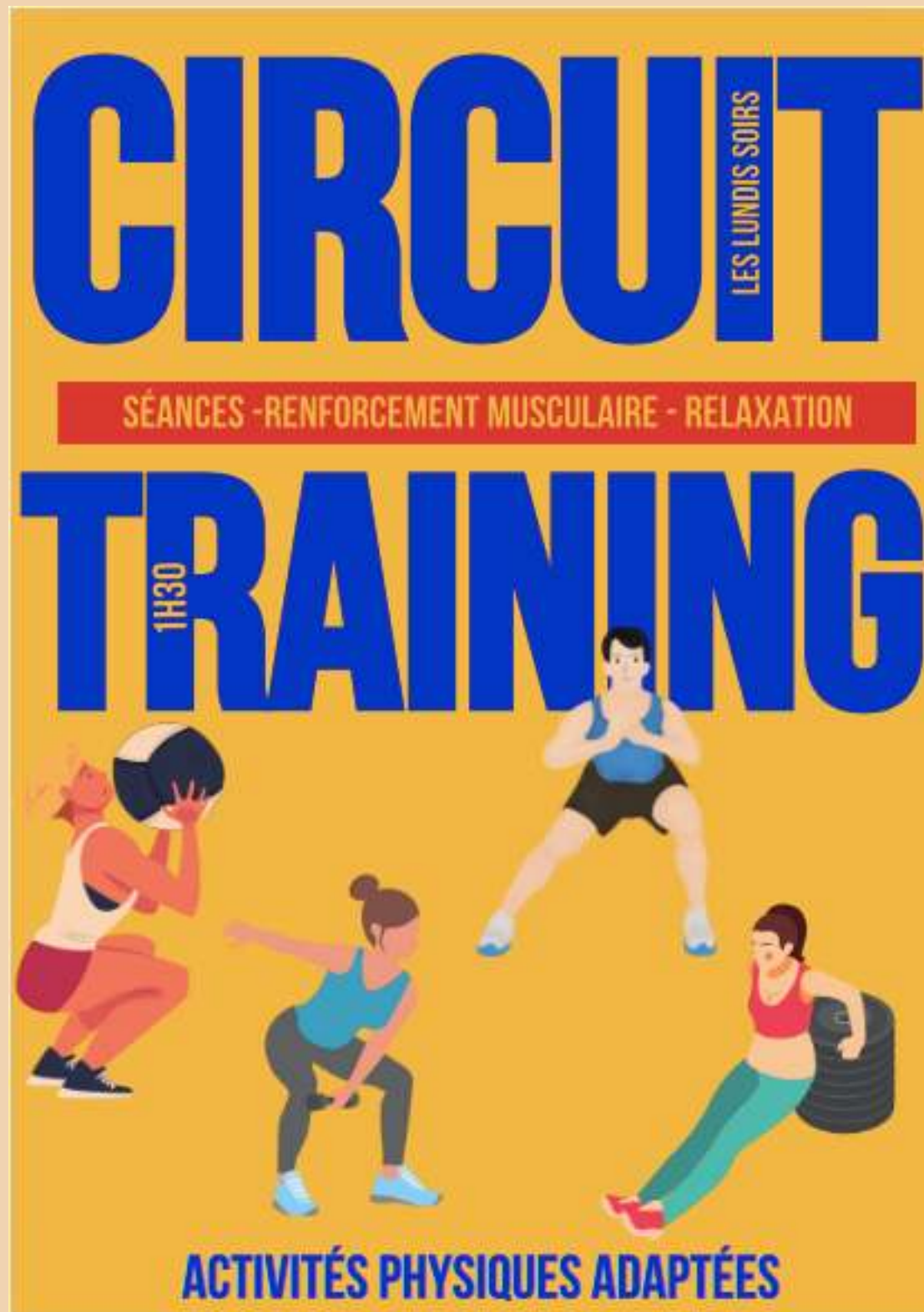


Séance Collective
15€/heure/personne

Pack de 8 séances :
12€/heure/pers.

*possibilité d'être remboursé par votre mutuelle

COMMUNICATION





Je suis Camille JAULIN, enseignante en Activités Physiques Adaptées (APA), spécialisée dans l'accompagnement des personnes ayant des besoins spécifiques liés à leur santé physique ou mentale. Je mets mon expertise au service de tout public désireux de reprendre ou maintenir une activité physique, en toute sécurité et avec plaisir. Mon rôle est de proposer des séances sur mesure, adaptées aux capacités et aux objectifs de chaque individu. Que ce soit pour améliorer la condition physique, prévenir des risques de santé, ou accompagner la rééducation après une blessure ou une maladie, mes séances sont conçues pour répondre aux besoins de chacun, tout en favorisant un environnement de confiance et de motivation.