Laetitia BOURGUIGNON
Emelyne PAILLASSE

APA FORME

Qui sommes-nous?

- Laetitia BOURGUIGNON
- Emelyne PAILLASSE
- + 1 partenariat avec le VSJB

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

APA FORME

Avec qui ?

Avec **Laetitia Bourguignon** et **Emelyne Paillasse** .

Fortes de plus de **15 ans d'expérience**, riches de nos formations sur les méthodes douces (Bernadette de Gasquet, Blandine Calais Germain, pleine conscience...) et solides de notre travail en commun depuis 10 ans, nous encadrons des séances d'**Activités Physiques Adaptées** en salle et en plein air.

Pourquoi ?

Pour **lutter contre la fatigue chronique**, **contre la fonte musculaire**, pour une meilleure **qualité de vie**, pour (re)**découvrir ses capacités** et ses limites, pour un **équilibre corps et esprit**, pour la **sociabilisation** et **lutter contre la dépression**, pour **éviter les récidives**, pour la **prévention** d'autres maladies chroniques...Depuis 10 ans, nous encadrons des séances APA dans lesquelles nous retrouvons des personnes atteintes de pathologies différentes : diabète, obésité, greffe de rein , cancer, pneumopathie, cardiopathie, polyarthrite...Nous avons donc choisi de ne pas sectoriser les malades. Notre expérience est telle que nous adaptons nos séances afin que tous progressent à leur rythme.

Pour qui ?

Pour les adultes atteints de **Maladies Chroniques**, en **Affection Longue Durée**.

Pour leurs accompagnants.

LE SPORT S'ADAPTE A VOUS

APA FORME

Quoi ?

Nous avons crée un **programme d'activités physiques adaptées** dans lequel nous travaillons le **lâcher-prise**, la **pleine conscience**, la **proprioception,** le **renforcement musculaire** profond puis global, **la souplesse** (musculaire et amplitude articulaire), l'**équilibre, la respiration**; avec une progression annuelle qui va du recentrage au ludique.

Des références ?

En partenariat avec le **VSJB AC**, association omnisport pour laquelle nous travaillions auprès d'adultes greffés des reins ou dyalisés.

En partenariat avec le **CHU d'Antibes - La Fontonne.**

En partenariat avec **le Centre Azuréen de Cancérologie de Mougins**

En partenariat avec la **Ville d'Antibes**

En partenariat avec la **Clinique St Jean de Cagnes sur mer**

En partenariat avec **La Ligue contre le Cancer**

Où ?

A **Mougins, Antibes, Cagnes sur mer** avec **Laetitia**

A **Nice et Villefranche sur mer** avec **Emelyne**

Comment ?

Ressentir,
Comprendre , Pratiquer

Le programme s'étend de septembre à Juin avec pérennisation et développement sur les années suivantes.

Nous proposons **3 séances par semaine** en salle et en plein air.

Les diverses thématiques sont abordées de façon à ce que les prati-

Infos:

Laetitia 06 24 42 48 54 - Emelyne 06 98 55 98 35.

contact@apaforme.fr - www.apaforme.com

Vidéo de présentation

- https://www.youtube.com/watch?v=MkXbkrml2BI
- https://www.apaforme.com

Nos séances

VSJB - APAFORME GIE

PLANNING D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ~ SAISON 2018-2019

	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
EN SALLE	ANTIBES FOCH	LAETITIA de 12h30 à 13h30				
	ANTIBES LCC	LAETITIA de 11h à 12h				
	ANTIBES ST CLAUDE				LAETITIA de 12h30 à 13h30	
	CAC MOUGINS		LAETITIA de 14h à 15h			
	CAGNES SUR MER	LAETITIA de 14h30 à 15h30				LAETITIA de 14h à 15h
	VILLEFRANCHE/MER		EMELYNE de 8h45 à 8h45			
	NICE LIGUE CC		EMELYNE de 10h30 à 11h30			EMELYNE de 10h30 à 11h30
	NICE MAGNAN	EMELYNE de 14h à 15h				EMELYNE de 14h à 15h
	NICE ST ROCH		EMELYNE de 18h à 19h			EMELYNE de 18h à 19h
EXTERIEUR	MARCHE CAGNES			LAETITIA de 11h à 12h		
	CAC MOUGINS				LAETITIA de 9h30 à 10h30	
	MARCHE NICE	EMELYNE de 10h30 à 11h30				
	RANDONNEE MENSUELLE				EMELYNE de 10h à 16h	

Planning des cours proposés dans le cadre du partenariat VSJB - APA-FORME GIE.
Il est conseillé de venir au moins deux fois par semaine pour qu'un réel bénéfice se ressente.

ADRESSES DES SITES DE PRATIQUE

EN SALLE	ANTIBES FOCH	Salle Salusse Santoni - Stade Foch - avenue Lemeray - Antibes
	ANTIBES LCC	Ligue Contre le Cancer - 44 bd Maréchal Foch - Antibes
	ANTIBES ST CLAUDE	Gymnase St Claude - Maison des Associations - 288, chemin de St Claude - Antibes
	CAC MOUGINS	Centre Azuréen de Cancérologie -Rue du Docteur Antoine Rance - Mougins
	CAGNES SUR MER	54 av de la Gaude - Cagnes sur mer
	VILLEFRANCHE/MER	2, avenue Barmassa - Villefranche sur mer
	NICE LIGUE CC	3, rue Alfred Mortier - Coulée du Paillon et Eglise St Jean Baptiste - Nice
	NICE MAGNAN	Complexe Jean Medecin - 178 rue de France - Nice
	NICE ST ROCH	Gymnase de l'école Aimé Césaire - 13 impasse Escoffier - Nice
EXTERIEUR	MARCHE CAGNES	Rendez-vous sur la promenade de l'Hippodrome – au niveau des statues « Poissons » - Cagnes sur mer
	CAC MOUGINS	Rendez-vous dans la Valmasque contacter Laetitia
	MARCHE NICE	Rendez-vous au Parc Estienne d'Orves - Nice
	RANDONNEE MENSUELLE	1 à 2 fois par mois, contacter Emelyne

Planning des séances de septembre 2018 au 30 juin 2019.

2 séances en salle + 1 en plein air, par secteur + 1 randonnée mensuelle

Les tarifs

- De Septembre à Juin
- Accès à tous les créneaux
- À partir de 110 €
- Facilité de paiement
- Possibilité de prise en charge par les mutuelles

Sport sur ordonnance

- Simple ordonnance « Pratique de l'activité physique adaptée »
- Vos patients écoutent vos conseils
- Vos patients passent la porte grâce à votre ordonnance
- Activité physique = Santé // Loisirs!

Merci de votre écoute