



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Un accompagnement vers une meilleure santé, sur prescription médicale

Objectif du dispositif

Vous êtes atteint(e) d'une pathologie chronique, en Affection de Longue Durée (ALD) ou en reprise d'activité physique ? Le dispositif Activité Physique Adaptée (APA) vous permet, sur prescription médicale, de bénéficier d'un programme d'activité physique adaptée (APA).



Améliorer votre état de santé
Renforcer votre autonomie
Favoriser votre bien-être

Pour qui ?

Ce programme est destiné :

- Aux adultes majeurs
- Ayant une prescription médicale d'un médecin de l'hôpital ou de ville
- Souhaitant recommencer une activité physique en toute sécurité

Pourquoi s'inscrire ?

- Pour **retrouver confiance** dans vos capacités physiques
- Pour **intégrer l'activité physique** dans votre parcours de soins
- Pour **avancer à votre rythme**, dans un cadre bienveillant, médicalement encadré

Comment ça se passe ?

① Prescription

Votre médecin (hospitalier ou de ville) vous prescrit une activité physique adaptée.

② Inscription

Vous déposez votre dossier complet à la Direction des Sports de la Ville d'Eaubonne :

- Ordonnance médicale
- Justificatif de domicile
- Pièce d'identité
- Formulaire d'inscription (fourni sur demande)

BON À SAVOIR

Si vous êtes orienté par l'hôpital

Pas de bilan préalable requis

Si vous êtes orienté par un médecin de ville

Un bilan est réalisé avant l'entrée dans le programme



Tarif du programme

20€ les 12 séances

Forfait non

remboursable

Paiement par titre du

Trésor Public (aucun

paiement sur place)

Les séances

- 12 séances collectives réparties sur plusieurs semaines
- 1 à 2 séances par semaine, dans des lieux municipaux

Jour	Activité	Horaire	Lieu
Mercredi après-midi	Taïso	13h30 – 14h30	Dojo du Luat
Mercredi soir	Renforcement musculaire	19h00 – 20h30	Salle Jean-Luc Rougé
Jeudi matin	Gymnastique douce	10h00 – 12h00	Dojo du Luat
Vendredi soir	Yoga	20h00 – 21h00	Gymnase Georges Hébert

Pas de séance pendant les vacances scolaires ou jours fériés

Un encadrement sécurisé

Les séances sont **encadrées par des éducateurs sportifs** diplômés, formés à l'accompagnement de personnes à besoins spécifiques.

Ils assurent

- Des exercices adaptés à votre état de santé
- Votre sécurité tout au long des séances
- Un suivi individuel, avec un bilan de fin de programme transmis à votre médecin

Qui contacter ?

Pour tout renseignement, prise de rendez-vous
ou dépôt de dossier :



Direction des Sports
Ville d'Eaubonne
01 34 27 26 95
sports@eaubonne.fr

Adresse
Mairie d'Eaubonne
Direction des Sports
1 rue d'Enghien

Horaires d'ouverture : sur RDV chaque lundi matin de 08h30 à 12h30

Le saviez-vous ?

Ce dispositif s'inscrit dans la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024, portée par l'État et mise en œuvre localement par la Ville d'Eaubonne, en lien avec les professionnels de santé et les hôpitaux.

À RETENIR

Activité Physique Adaptée :

un soin, une activité,
un accompagnement !

Un programme local, accessible,
encadré, et adapté à votre santé.

