



Structure d'aide à la gestion des
maladies chroniques

Nos Activités Physiques adaptées



L'Activité Physique Adaptée chez SATIM

L'activité physique adaptée est encadrée par un enseignant APA. Il vous propose des exercices adaptés à vos pathologies, vos difficultés ou vos douleurs. Il travaille en collaboration avec des médecins spécialistes et rééducateurs.

Le but est de retrouver une autonomie physique, un bien-être psychologique ou sociale. Ainsi que de :

- Lutter contre la sédentarité.
- Réadapter pour récupérer une fonction altérée ou perdue (AVC, burn-out, infarctus, fracture, obésité...)
- Prévenir des pathologies et des risques (sédentarité, vieillissement...)
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Garder sa bonne santé et son bien-être

Comment participer à l'activité physique chez Satim ?

1. Entretien pour construire mon programme personnalisé
2. 1 ou 2 séances découvertes offertes
3. Je choisis mon abonnement
4. Bilan et fin de programme (courrier à votre médecin traitant et spécialiste)

Tout public (sur certificat du médecin traitant ou spécialiste)

Nos enseignants en activité physique adaptée :

Jessica LAURENT

Licence STAPS APAS
BTS Diététique

Léo JUBEAU-RICORDEAU

LICENCE STAPS APAS
MASTER 2 - Ingénierie de la
Rééducation, du Handicap et de la
Performance Motrice
DU Conseiller santé sexuelle

Lucile FLECHEAU

Licence STAPS APAS
MASTER 2 - Ingénierie de la
Rééducation, du Handicap et de la
Performance Motrice

Que m'apporte l'activité physique ?

- Procurer un bien-être
- Devenir autonome pour pratiquer les randonnées, les trails, les treks (randonnée d'aventure de longue durée)
- Obtenir une diminution des douleurs chroniques
- Acquérir une amélioration des capacités motrices
- Obtenir une amélioration de votre hémoglobine glyquée en cas de diabète
- Obtenir une amélioration de votre tension en cas de problème de tension
- Améliorer le sommeil
- Diminuer le stress, la dépression et l'anxiété

L'activité physique régulière permet de :

- Diminuer de **14%** le risque de décès prématuré (grâce à 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour)
- Diminuer le surpoids (1 français sur 2 est en surpoids)
- Diminuer de **25 à 35 %** le risque de Diabète de type 2
- Diminuer de **10%** les risques de fractures liées à l'ostéoporose
- Diminuer de **19% à 30%** le risque de dépression
- Diminuer de **40%** le risque d'Alzheimer



Bouger, c'est lutter contre la sédentarité !

Sédentaire, c'est être assis ou allongé 7h ou plus par jour, hors temps de sommeil :

- Être assis/allongé devant les écrans (6 heures devant la télé multiplie vos risques par 2 d'avoir un cancer)
- Rester au lit si ce n'est pas pour dormir
- Prendre les transports en commun ou la voiture

Voici quelques astuces :

- Choisir la marche ou le vélo pour les courts trajets
- Prendre les escaliers
- Opter pour les petites promenades : se choisir un bel endroit pour se balader
- N'oubliez pas de vous lever lors de longs moments assis (toutes les 90 minutes)
- Se garer à plus de 500 mètres du lieu de votre destination



Recommandations de l'OMS*

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée

Ce qui équivaut à :

150 à 300 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée

(= pouvoir parler mais ne pas pouvoir chanter de manière fluide).

OU

75 à 150 minutes par semaine d'activité physique à haute intensité
(= ne pas pouvoir ni chanter ni parler de manière fluide).

En associant aussi l'un de ces deux critères avec **du renforcement musculaire et des étirements 2 fois par semaine.**

Parfois, nous n'avons pas d'autre choix que d'être sédentaire (jambe dans le plâtre, maladie, perte de mobilité, travail sédentaire, fauteuil roulant, dépression).

L'Activité Physique Adaptée (APA) peut être dans ce cas une solution !



Activité Physique Adaptée (APA)

L'activité physique adaptée est conçue pour correspondre à vos objectifs personnels. Les enseignants APA prennent en compte les capacités et les besoins spécifiques de chaque personne.

Nous réalisons un programme personnalisé basé sur la prescription du médecin, le premier entretien avec vos propres objectifs et les bilans passés lors de premières séances.

Voici un exemple de séance type en APA :

- Echauffement sur ergomètre
- Corps de séance adaptée
- Etirements/Récupération active/Retour au calme

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire permet :

- Une meilleure forme physique
- Une silhouette raffermie et plus tonique.
- Une amélioration de la posture et une diminution du mal de dos.
- De lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose.
- Une meilleure amplitude articulaire.

Nos enseignants APA vous accompagnent dans votre évolution, de manière progressive, par des séances ludiques, diversifiées avec l'utilisation de petits matériels (cerceaux, haltères, ballons de fitness...)



PILATES

Le créateur, Joseph Pilates, s'est inspiré des étirements des animaux, des gestes sportifs et de certaines pratiques comme le yoga pour créer le Pilates.

Lors de l'entrée de la première guerre mondiale de l'Angleterre, Joseph Pilates fut interné sur l'île de Man en tant qu'étranger résident en Angleterre. Enfermé dans sa cellule, il a su trouver un moyen de faire du renforcement musculaire sans matériel et dans un espace restreint.

C'est là, entouré de prisonniers malades, qu'il eut l'idée de leur faire des exercices afin d'améliorer leur condition physique.

Il fut ensuite rééducateur pour les blessés de guerre.



Ce que va vous permettre le Pilates :

- Un renforcement de vos muscles profonds
- Une meilleure souplesse
- Un meilleur équilibre
- Une meilleure concentration
- Une amélioration de votre posture
- Des douleurs de dos et articulaires moins présentes dans votre quotidien (Sciatique, arthrose...)

“Un corps libre de tension et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie”

Joseph Pilates

MARCHE NORDIQUE

Ce que vous apporte la marche nordique :

- Bienfaits cardiovasculaires (améliore votre souffle et votre circulation sanguine)
- Activité complète pour l'ensemble de votre corps
- Activité dans la nature (améliore l'humeur, l'énergie, le système immunitaire...)

Nous proposons une convivialité et un moment de partage lors des séances de marche nordique.



CARDIO BOXING

Le Cardio Boxing, c'est une fusion d'entraînement cardiovasculaire et de techniques de boxe.

Les points forts du cardio boxing :

- Haut niveau de dépense énergétique
- Tonification du corps
- Renforcement musculaire
- Amélioration de votre coordination
- Défolement et gestion du stress
- Adapté à tous les niveau



Rejoignez-nous pour un entrainement explosif et vivez le bonheur du cardio boxing !

STEP

Le Step est une activité complète autant sur le plan physique que cognitif !



- Travail cardiovasculaire
- Renforcement musculaire des membres inférieurs
- Equilibre
- Coordination
- Mémorisation et fonctions cognitives



“En 10 séances, vous sentirez
la différence.

En 20 séances vous verrez la
différence.

Et en 30 séances, vous aurez
un corps tout neuf.”

Joseph Pilates

Ce livret a été écrit par les
enseignantes APA de la Maison
Sport-Santé SATIM :

Jessica Laurent, Lucile Flécheau et les
stagiaires, Lily Langevin et Marcio
Maia Dinis en licence 3 STAPS APA.
Ainsi que Rémy Chéreau, alternant
en communication et marketing.

Nos Tarifs

LA CARTE (10 SÉANCES)
75€

Accès à toutes les activités physiques proposées



Première séance offerte



Non accès gratuit à toutes les activités proposées par la SATIM (diététiques, infirmiers, événements)

ABONNEMENTS	TARIFS MENSUELS	TARIFS PREFERENTIELS (1 an ancienneté, pompe à insuline)
ABONNEMENTS MINIMUM POUR 3 MOIS Consultation diététique, événement satim, atelier cuisine : offert à raison d'un par trimestre . Renseignements à l'accueil.		
1 séance par semaine	55€	45€
2 séances par semaine	95€	85€
3 séances par semaine	135€	125€
4 Séances par semaine	150€	140€

REMBOURSEMENT

La Sécurité sociale ne prend pas en charge l'activité physique adaptée. Cependant, certaines mutuelles peuvent rembourser une partie des frais. Vous pouvez contacter votre mutuelle pour plus d'informations.

ENGAGEMENT

Merci de bien vouloir informer l'enseignant APA de toute absence. Celle-ci pourra être rattrapée dans le mois. Passé ce délai, le rattrapage ne sera possible qu'en cas de situation exceptionnelle (santé, problème familial, etc.), à discuter directement avec l'enseignant APA.



Pour tout renseignement complémentaire,
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88

apa.satimsante@gmail.com

58 Avenue du Général De Gaulle,
72000 Le Mans



Retrouvez nous sur :

Satim santé



Site internet



Satim santé



YouTube

Satim santé

