



APA SANTÉ

Vous êtes atteint d'une **affection de longue durée**, ou d'une **maladie chronique** :

RENDEZ-VOUS CHEZ VOTRE MÉDECIN

Demandez une consultation chez votre médecin traitant, ou l'un de vos médecins spécialistes

- Evoquez avec lui vos souhaits de pratiquer une activité physique adaptée (APA) régulière et encadrée
- Abordez le concept du sport sur ordonnance (n'hésitez pas à lui transmettre la documentation du CAPASS et/ou nos coordonnées afin qu'il nous contacte au besoin)

CONTACTEZ LE CAPASS



Par mail à l'adresse suivante :
contact@capass-sport-sante.com
Via le site internet : www.capass-sport-sante.com
Ou sur les réseaux sociaux : CAPASS



CRÉATION ET MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME D'APA

- Conception d'un programme individualisé de 3 mois (1 à 2 séances par semaine)
- Intégration à un créneau de séances individuelles, en duo ou collectives (au choix selon vos envies)
- Remplissage du carnet de suivi à chaque séance



POSSIBILITÉ DE RÉALISER ENSUITE UN NOUVEAU PROGRAMME DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ, OU D'INTÉGRER UN CRÉNEAU SPORT SENIORS OU SPORT ACTIF

ECHANGE ET BILAN INITIAL



- Première rencontre avec l'expert en APA : échange sur les souhaits, besoins et demandes
- Réalisation d'un bilan initial des capacités
- Analyse des résultats et détermination des objectifs à atteindre
- Mise en place d'un carnet de suivi individuel

BILAN FINAL ENVOI DES RESULTATS AU MÉDECIN PRESCRIPTEUR

- Réalisation d'un bilan final en fin de programme
- Analyse des résultats obtenus et des évolutions notées
- Bilan de votre prise en charge APA adressé à votre médecin prescripteur