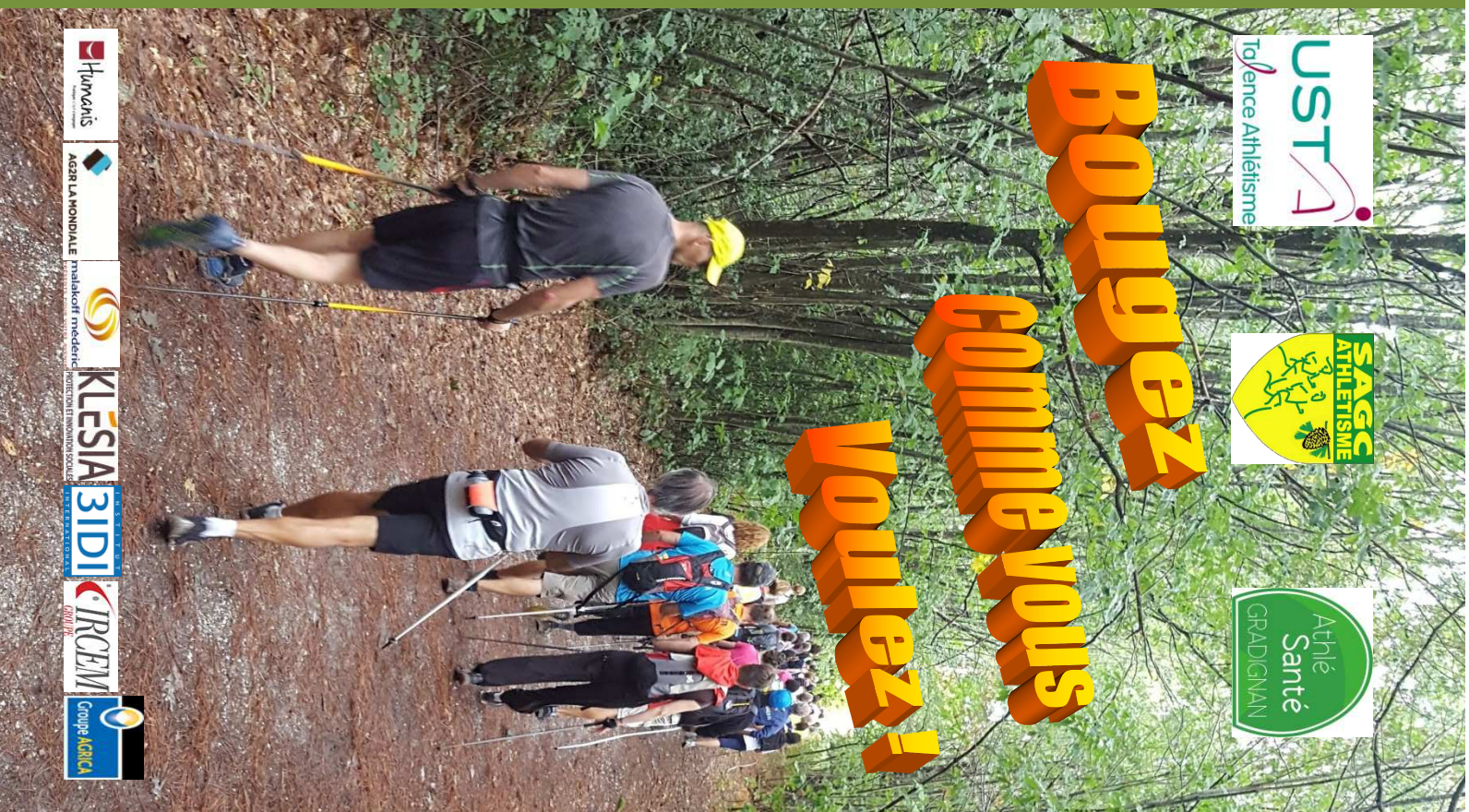


2017 – 2018 - Livret Athlé Santé





Section Athlé-Santé

Elle propose quatre types de prestations

1 Un programme Athlé-Santé-Loisirs (ASL) pour tous : marche nordique, remise en forme, condition physique, accompagnement running, stretching et gymnastique douce

2 Un programme d'Activités Physiques Adaptées (APA), réalisées en nature et en salle, destinées aux personnes traitées pour une ALD dans le cadre du sport sur ordonnance

3 Des prestations pour les comités d'entreprises: Running, marche nordique, gestion du stress, prévention du mal au dos

4 Des ateliers pour les seniors (plus de 55 ans) en partenariat avec l'ASEPT : ateliers forme et bien-être, ateliers forme – équilibre

Programme Athlé Santé-Loisirs

- un programme personnalisé à partir d'un diagnostic initial
- un accompagnement par un coach labellisé FFA et un accès aux ressources



1 Marche nordique

activité ludique de pleine nature,

pratiquée à l'aide de bâtons, qui offre un allègement du travail sur les articulations, l'amélioration des capacités cardio-respiratoires et l'oxygénation, la dépense calorique équivalente à un jogging à petite allure, le maintien en équilibre, le renforcement musculaire des bras, du dos, des abdominaux et des fessiers.



2 Remise en forme

permet une reprise en douceur

par des exercices de tonification, un travail de posture et de respiration et des exercices de renfort pour redessiner la silhouette.



3 Condition physique

permet de parfaire sa condition et

de tester d'autres activités plus intenses. Les exercices sont axés sur une préparation physique générale qui favorise un développement complet et harmonieux du corps, des circuits training et des exercices à renfort variés.



4 Accompagnement Running

activité de bien-être pour ceux qui débutent ou reprennent la course et ne désirent plus courir seuls.

Les entraînements se font par groupes de niveau. Des conseils, un accompagnement individualisé, des plans d'entraînement adaptés à tout niveau font partie de l'activité.

Dispositif Athlé-Santé-Loisirs (ASL)

5 Le stretching, permet d'améliorer la souplesse articulaire et musculaire, et de lutter contre le stress

6 La gymnastique douce permet d'améliorer l'équilibre, de renforcer les différents groupes musculaires, de réaliser des exercices adaptés à sa condition physique (âge, pathologie...)

TARIFS

160 € pour 2 activités sur 10 mois

180 € pour l'ensemble des activités sur 10 mois

Options: + 10€ pour un mois supplémentaire

(juillet)

Réductions: -10€ pour un renouvellement

PIECES A FOURNIR POUR L'ADHESION

-Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique

-Un formulaire d'adhésion à compléter

- Le montant de la cotisation (plusieurs versements possibles en autant de chèques déposés à l'inscription avec la date d'encaissement)

VOS CONTACTS

Talence : Arnaud Lopez : 06 79 84 04 04

alopez42@hotmail.fr

Gradignan: Michel Dupuy : 09 72 30 88 00

contact@athle-sante.fr

Cestas: Thanh Bui : 06 59 72 18 65

Thanh.bui @athle.fr

| | <u>Marche Nordique</u> | | <u>Remise en forme</u> | <u>Condition physique</u> | <u>Stretching</u> | <u>Gym douce</u> | <u>Running</u> | |
|-----------------|---|---|--|--|--|---|---|--|
| <u>Lundi</u> | 10h - 11h30 Pascal/Joël Cayac et Mandavit* Gradignan | 9h30 - 11h30 Bernard Cestas | 18h30 - 20h Arnaud Ancien centre social Talence Thouars | | | | 19h - 20h30 Rémy Stade de Thouars Talence | 18h30 - 20h Pascal Mandavit Gradignan |
| <u>Mardi</u> | 10h30 - 11h30 Thanh Cestas | | | 18h30 - 20h Arnaud Ancien centre social Talence Thouars | 9h45 - 10h45 Pascal Ancien centre social Talence Thouars | 15h - 16h Pascal Centre St Vincent de Paul Gradignan | 19h00 - 20h30 Thanh Cestas | 18h30 - 20h Pascal Mandavit Gradignan |
| <u>Mercredi</u> | 9h30 - 11h30 Serge Cestas | 10h - 11h30 Pascal/Joël Mandavit Gradignan | 18h30 - 20h Joël Stade de Thouars Talence | | | | 19h - 20h30 Loïck, Rémy Stade de Thouars Talence | 18h30 - 20h Pascal Mandavit Gradignan |
| <u>Jeudi</u> | 18h30 - 20h Joël Cayac et Mandavit* Gradignan | | 10h30 - 11h30 Thanh Cestas 12h00 - 13h00 Thanh Cestas | 18h30 - 20h Arnaud Ancien centre social Talence | | 9h45 - 10h45 Pascal Ancien centre social Talence Thouars | 19h00 - 20h30 Thanh Cestas | 18h30 - 20h Pascal Mandavit Gradignan |
| <u>Vendredi</u> | 9h30 - 11h30 Thanh Cestas | 10h - 11h30 Pascal/Joël Mandavit Gradignan | | 18h30 - 20h Arnaud Ancien centre social Talence Thouars | 14h30 - 15h30 Pascal Centre St Vincent de Paul Gradignan | | | |
| <u>samedi</u> | 10h - 12h Encadrement avec Cestas Monsalut, Centre S. Signoret et Mandavit* Gradignan/Cestas | | | | | | 10h - 11h Loïck Stade de Talence | 10h - 12h Pascal Mandavit Gradignan |

Planning d'activités 2017 / 2018 * rotation mensuelle sur les sites indiqués

Programme d'activités physiques adaptées

Ce **programme thérapeutique**, mis en place en 2013 en partenariat avec **l'Institut Bergonié**, est centré sur la marche nordique mais comprend également des exercices spécifiques adaptés à chaque pathologie et est encadré par des coachs athlé santé labellisés et une éducatrice médico-sportive. Il comprend:

- **Un entretien individuel** pour effectuer un bilan initial et établir un plan d'accompagnement personnalisé
- **Une intégration progressive** dans les groupes à raison de deux séances d'une heure par semaine
- **Une évaluation à 6 mois** et mesure d'écart avec le bilan initial
- **Le renouvellement de l'APA** à la fin de la première année ou orientation vers des activités physiques classiques

Les Bienfaits

- Diminution des effets secondaires des traitements contre le cancer (fatigue, douleurs musculaires et articulaires, sommeil, moral). Rémission facilitée et risque de récurrence diminué
- Baisse du taux de cholestérol
- Réduction de 30% de la survenue d'un problème cardiaque
- Diminution du risque de diabète

Accès au programme

Ce programme est ouvert aux personnes souffrant d'une ALD sur présentation d'une prescription médicale ou d'un certificat de non contre-indication à la pratique de l'activité physique adaptée. L'adhésion est de 80 € la première année et de 120 € la deuxième

Contact : Nathalie Cazassus : 06 07 14 13 05
santatfr@yahoo.fr

Prestations pour les Comités d'Entreprises

- **Accompagnement Running**
(préparation d'une course sur route, d'un trail..)
- **Marche nordique**
(Les bâtons sont fournis)
- **Gestion du stress**
(module de 9 séances d'une heure)
- **Prévention du mal de dos**
(module de 9 séances d'une heure)

Tarifs groupe

- **Running ou marche nordique : 210 €/mois pour une séance d'une heure/semaine**
- **Gestion du stress ou prévention du mal de dos : 630€/module**

Les plus de la prestation : Elle peut se faire à proximité de l'entreprise
Chaque participant peut bénéficier d'un diagnostic initial de forme
Des conseils sur l'alimentation sont prodigués
Un plan d'entraînement personnalisé pour ceux qui préparent des compétitions

contact : Claude Delage
06 71 88 45 40 ou claudedelage@hotmail.fr

ATELIERS form'bien-être

POURQUOI ?

- Pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps et générer un mieux être
- Pour être acteur de son bien-être physique et psychologique

POUR QUI ?

Pour toute personne à partir de 55 ans quel que soit son régime de protection sociale

COMMENT CA MARCHE ?

Le cycle d'ateliers est organisé en 7 séances à raison d'une séance d'1 h30 par semaine, par petits groupes d'environ 12 personnes.

La participation est gratuite, financée par RSI, CARSAT, MSA, CNRACL, La Mutualité Française et l'ARS

L'animation est assurée par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors et habilités par l'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires)

Chaque séance est composée d'exercices pratiques et de temps d'information sur les bienfaits des différents sujets abordés;

Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants:

- La respiration
- La posture
- La souplesse
- La gestion du stress
- Le sommeil

CONTACTS

**Talence :Nathalie Cazassus 06 07 14 13 05
santatfr@yahoo.fr**

**Gradignan: Michel Dupuy 09 72 30 88 00
contact@athle-sante.f**

**Cestas: Thanh Bui 06 59 72 18 65
Thanh.bui @athle.fr**