



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 et il travaille en collaboration avec des médecins spécialistes et rééducateurs.

Le but est de retrouver une autonomie physique, psychologique ou sociale.

- 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- Rendez-vous avec l'enseignant APA
- 2- Entretien pour construire mon programme personnalisé
- 3- Séance découverte offerte
- 4- Je choisis mon abonnement
- 5- Bilan et fin de programme (courrier à votre médecin traitant et spécialiste)
- 6- Entretien avec mon enseignant APA

Le public :

Tout public (sur certificat du médecin traitant ou spécialiste).

Nos enseignantes en activité physique adaptée :

- **Jessica LAURENT**

Licence STAPS Activité physique adaptée -santé

BTS Diététique

- **Lucile FLECHEAU**

Licence STAPS Activité physique adaptée - santé

Master 2 APAS Ingénierie de la rééducation, du handicap et de la performance motrice

Que m'apporte l'activité physique ?

- Procurer un bien-être,
- Se faire plaisir au quotidien avec des activités physiques
- Devenir autonome pour pratiquer les randonnées, les trails, les treks (randonnée d'aventure de longue durée)
- Permettre de pratiquer des balades en famille
- Obtenir une diminution des douleurs chroniques
- Acquérir une amélioration des capacités motrices
- Obtenir une amélioration dans 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
- Préserver la concentration
- Garder son dynamisme moral

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
- 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
- Se choisir un bel endroit pour se balader



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 2 fois par semaine et des étirements.

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 !



Réentraînement à l'effort

Une activité physique corrélée à son niveau :

- Débutant
- Personne sédentaire depuis une longue période
- Personne ayant pratiqué une activité physique et ayant arrêté depuis longtemps.

Les séances de réentraînement à l'effort permettent :

- Une meilleure qualité de vie
- Amélioration du sommeil
- De meilleures défenses immunitaires
- Une meilleure santé osseuse (s'éloigner des problèmes d'ostéoporose, d'arthrose, amélioration de la souplesse...)

Après quelques mois, vous obtenez une baisse de:

- 30% des risques de maladies cardio-vasculaires
- 25% des risques de cancer du sein
- 25% à 35% des risques de diabète type 2
- 19% à 30% des risques de dépression (risque de burn-out)

Pour les personnes atteintes du diabète :

- L'activité physique régulière est le traitement essentiel et complémentaire pour les diabétiques.
- Éloigne les risques de complications
- Amélioration de l'hémoglobine glyquée et du temps passé dans la cible (0,70 à 1,80g/l).

Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire permet :

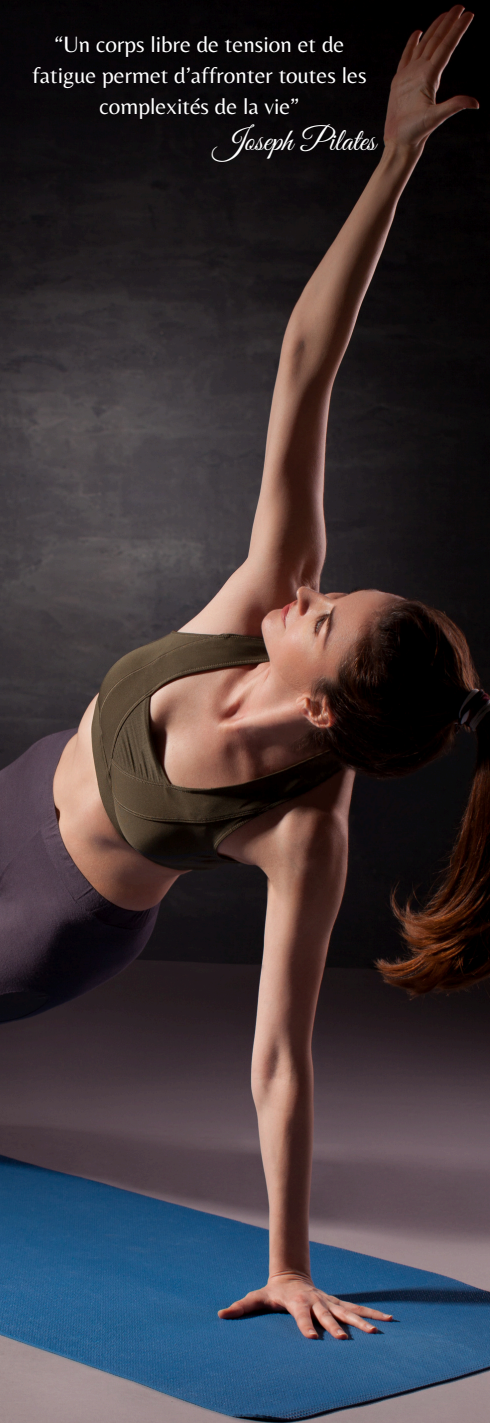
- Une meilleure forme physique
- Une silhouette raffermie et plus tonique.
- Une amélioration de la posture et une diminution du mal de dos.
- De lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose.
- Une meilleure amplitude articulaire.

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



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

Joseph Pilates



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...).



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 niveaux

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





“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.

Rémy Chereau, alternant en communication et marketing.

Nos Tarifs

LA CARTE (10 SÉANCES)
70€

- ✓ Accès à toutes les activités physiques proposées
- ✓ Première séance offerte
- ✗ Non accès à toutes les activités proposées par la SATIM (diététiques, infirmiers, événements)

ABONNEMENTS	TARIFS MENSUELS	TARIFS PREFERENTIELS	
ABONNEMENTS MINIMUM POUR 3 MOIS SEANCE OFFERTE A CHAQUE RENOUVELLEMENT		PRATIQUANTS AVEC UN AN D'ANCIENNETE	PRATIQUANTS SOUS POMPE
1 séance par semaine	50€	40€	45€
2 séances par semaine	90€	80€	85€
3 séances par semaine	120€	110€	115€
4 Séances par semaine	140€	130€	135€
Consultation diététique, événement satim, atelier cuisine : offert à raison d'un par trimestre . Renseignements à l'accueil.			

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 en 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 en APA.



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

02 43 28 77 88
satim@orange.fr

58 Avenue du Général De Gaulle,
72000 Le Mans



Retrouvez nous sur :

Satim santé



Site internet



Satim santé



You Tube

Satim santé

