



Activités Physiques Adaptées  
GRENOBLE

<b>Mail de l'élú référent</b>	<a href="mailto:contact@depasapa.fr">contact@depasapa.fr</a>
<b>Site internet</b>	<a href="http://www.depasapa.fr">www.depasapa.fr</a>
<b>Page Facebook</b>	<a href="https://www.facebook.com/depasapa">https://www.facebook.com/depasapa</a>
<b>Tarif licence/adhésion</b>	10 euros en moyenne pour des séances collective (prix par séance)
<b>Facilité de paiement</b>	Espèces, chèque

### Séances individuelles

- ▶ Pour 1 séance: **35 €**
- ▶ Pour 5 séances: *la séance à 34 €*
- ▶ Pour 10 séances: *la séance à 32 €*
- ▶ Pour 15 séances: *la séance à 30 €*

### En duo

- ▶ Pour 1 séance: **25 € / Personne**
- ▶ Pour 5 séances: *la séance à 24 €*
- ▶ Pour 10 séances: *la séance à 22 €*
- ▶ Pour 15 séances: *la séance à 20 €*

### Séances collectives

- ▶ Pour 1 séance: **12 € / Personne**
- ▶ Pour 5 séances: *la séance à 11 €*
- ▶ Pour 10 séances: *la séance à 10 €*
- ▶ Pour 15 séances: *la séance à 9 €*

# GYM DOUCE/STRETCHING/RENFO. MUSCULAIRE

<b>Public cible</b>	Séniors (à partir de 50 ans) et personnes âgées
<b>Jour et horaires</b>	Tous les matins de 8h à 11h30 pour des séances collectives, ou toute la journée pour des séances au domicile des personnes
<b>Lieu</b>	Séances collectives : cabinet de kinésithérapie, 8 rue Millet, Grenoble Séances individuelles : au domicile de la personne
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Vincent BIGALLET - 06 77 96 66 28
<b>Description de l'activité</b>	<p>Activité composée d'un <b>panel d'exercices adaptés</b> à la pratique en position <b>assise, debout ou allongée</b>.</p> <p>Les principaux bénéfices engendrés par cette activité sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amélioration de la <b>souplesse musculaire et articulaire</b>.</li><li>• Amélioration de l'<b>endurance cardio-respiratoire</b>.</li><li>• Développement du <b>tonus</b> et de la <b>force musculaire</b>.</li><li>• <b>Détente mentale</b> et <b>réduction du stress</b>.</li></ul> <p>Selon <b>les besoins</b> et <b>les envies de chacun</b>, possibilité de pratiquer cette activité en utilisant du <b>matériel divers et varié</b> et <b>adapté aux capacités de chacun</b> (gym ball, tapis de sol, élastique, haltères, bâtons, etc.).</p> <p>Cela dans le but de <b>renforcer le côté ludique et le plaisir ressenti</b> lors de la pratique de cette activité !</p>

# TAI CHI/QI GONG

<b>Public cible</b>	Séniors (à partir de 50 ans) et personnes âgées
<b>Jour et horaires</b>	Tous les matins de 8h à 11h30 pour des séances collectives, ou toute la journée pour des séances au domicile des personnes
<b>Lieu</b>	Séances collectives : cabinet de kinésithérapie 8 rue Millet Séances individuelles : au domicile de la personne
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Quentin BRICE 06 18 32 38 04
<b>Description de l'activité</b>	<p>Issues de la gymnastique chinoise, ces deux activités associent <b>lenteur, rondeur et souplesse des mouvements</b>. Ces deux activités sont adaptées aux besoins et aux capacités de chacun. Elles se pratiquent debout ou assis sur une chaise et peuvent donc être <b>expérimentées jusqu'à un âge avancé</b>.</p> <p>Ces deux activités mettent également l'accent sur la <b>maîtrise de la respiration</b>.</p> <p>Elles visent entre autres à <b>améliorer la souplesse, à renforcer le système musculaire</b> et à <b>maintenir une bonne santé physique, psychique et spirituelle</b>.</p> <p>On note également d'autres effets positifs pour l'organisme, tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Une Amélioration de la <b>coordination et de l'équilibre</b>.</li><li>• Une Amélioration de la <b>confiance en soi</b>.</li><li>• Une <b>Diminution du stress</b> et de la « peur de chuter ».</li></ul>

# ATELIER « AUTOUR DE L'ÉQUILIBRE »

## - PRÉVENTION DES CHUTES

<b>Public cible</b>	Séniors de plus de 65 ans
<b>Jour et horaires</b>	Tous les matins de 8h à 11h30 pour des séances collectives, ou toute la journée pour des séances au domicile des personnes.
<b>Lieu</b>	Séances collectives : cabinet de kinésithérapie 8 rue Millet Séances individuelles : au domicile de la personne
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Quentin BRICE 06 18 32 38 04 Vincent BIGALLET 06 77 96 66 28
<b>Description de l'activité</b>	<p>Ces ateliers s'adressent à des personnes de plus de 65 ans, ayant déjà été victime de chutes, ou ayant peur de chuter involontairement. Ils visent notamment à <b>améliorer l'équilibre, la souplesse et la coordination, dans le but de diminuer les risques de chutes.</b></p> <p><b>La prévention des chutes</b> chez les séniors en perte d'autonomie est un <b>enjeu majeur de notre société.</b> Pour s'inscrire dans cette démarche de prévention, cette activité consiste :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A mettre en place <b>des ateliers parcours moteurs</b> (réaliser, expérimenter tous types de déplacements, alterner des exercices yeux ouverts/yeux fermés, etc.).</li><li>• Permettant d'<b>appréhender les mécanismes de la chute</b> et d'<b>apprendre à se relever.</b></li><li>• Entraînant une <b>réduction du sentiment de la « peur de chuter »</b>, très présent chez les personnes âgées. Cette peur de chuter représente un facteur très limitant à la réalisation d'activité chez ces personnes.</li><li>• Et entraînant également une <b>amélioration de la confiance en soi et en son équilibre.</b></li></ul> <p>Durant ces séances, nous vous offrons également la possibilité de <b>travailler en double tâche</b>, en associant, par exemple, des exercices mettant en jeu le pôle moteur avec le pôle cognitif. Cela dans le but d'améliorer par exemple la coordination gestuelle, très importante au maintien de l'équilibre.</p> <p>Pour la mise en place de cette activité, nous nous inspirons d'<b>un programme de prévention des chutes, né au Canada, le programme PIED</b> (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique). Il entre dans la catégorie des programmes de prévention des chutes chez les personnes âgées à domiciles, préconisés par l'INPES.</p>