



Ateliers en Activité Physique Adaptée  
et maladies neurodégénératives



Quoi ?



En partenariat avec France Alzheimer Dordogne et certains accueils de jour du département, PSL 24 propose des ateliers d'activités physiques adaptées diversifiées. Ces ateliers doivent permettre de préserver l'autonomie de l'aîdé et diminuer les mises en difficultés de l'aidant.



Pour qui ?

Personnes souffrant de maladies neurodégénératives : maladie d'Alzheimer, maladies apparentées et maladie de Parkinson.



Objectifs ?

- Favoriser une réappropriation du corps
- Améliorer la qualité de vie
- Favoriser les liens sociaux



Durée ?

35 semaines

Contact :

Cindy GAILLARD

Chargée de mission « Sport Santé »

06.43.73.02.28

05.53.35.47.51

[cindy.galliard@profession-sport-loisirs.fr](mailto:cindy.galliard@profession-sport-loisirs.fr)



Nos partenaires :



vous présente  
ses ateliers d'activités  
physiques & Santé





Activité Physique sur ordonnance - Ateliers de remobilisation en Activité Physique Adaptée



Quoi ?

Pass Mouv' est un programme en Activité Physique Adaptée s'adressant aux personnes en affection de longue durée et sédentaires. Il est accessible sur prescription médicale et doit permettre aux patients des professionnels de santé d'appréhender le reconditionnement à la pratique d'une activité physique régulière dans un objectif de santé. Ce programme permet également d'accompagner les professionnels de santé dans l'évaluation, l'orientation et l'accompagnement de leurs patients vers une pratique d'activité physique régulière.



Pour qui ?

Personnes souffrants d'affection de longue durée et de maladies chroniques, sur présentation d'une prescription médicale.



Objectifs ?

- Améliorer la condition physique, augmenter l'estime de soi et améliorer la qualité de vie
- Accompagner vers la pratique d'une activité physique régulière
- Sensibiliser les associations sportives locales au Réseau Départemental "Sport, Santé & Bien-être"



Durée ?

30 semaines, réparties sur une année, entre septembre et juillet.



Ateliers en Activité Physique Adaptée pour les femmes



Quoi ?

PSL 24 propose des ateliers de sensibilisation à diverses activités physiques pouvant être pratiquées en autonomie. Ces ateliers visent à favoriser la pratique régulière d'une activité physique au sein des quartiers.



Pour qui ?

Femmes en situation précaire, en difficultés sociales ou fragilisées.



Objectifs ?

- Favoriser une réappropriation du corps, augmenter la confiance en soi
- Améliorer la condition physique
- Favoriser les liens sociaux



Durée ?

33 semaines : 3 cycles d'activité physique, selon les choix du groupe, de 11 séances



Ateliers de sensibilisation aux bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière



Quoi ?



PSL 24 propose des ateliers de sensibilisation aux bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière pour tous âges. Chez les jeunes, la pratique de l'activité physique en atelier s'accompagne d'échanges autour des outils utilisés pour comprendre les changements de l'organisme face à la pratique (cardiofréquence mètre, podomètre...).

Chez les seniors, ce programme, en partenariat avec l'ASEPT Périgord-Agenais, fait suite aux ateliers « Form'Équilibre » animés par PSL 24. Afin de créer un parcours cohérent autour de la sensibilisation à une activité physique régulière, PSL 24 propose aux bénéficiaires des ateliers de l'ASEPT de poursuivre leur travail de renforcement de leurs capacités d'équilibre dans le cadre d'un programme de marche nordique.



Pour qui ?

Tout public sédentaire : ciblé par tranche d'âges.



Objectifs ?

- Améliorer la condition physique et les capacités physiques afin de préserver l'autonomie
- Sensibiliser et accompagner vers la pratique d'une activité physique régulière



Durée ?

12 à 36 semaines : par cycle de 12 séances et jusqu'à 3 cycles sur une saison sportive.

Tous nos éducateurs ont suivi une formation validée par le CAPCV et correspondant aux critères de formation de l'annexe 1 du décret du 30 décembre 2016 relatif au sport sur ordonnance.