



Venez bouger avec **GV pour tous !**

CONTACTER LE CLUB POUR PLUS D'INFORMATIONS :

☎ 06 60 75 18 73

✉ assgvpourtous@gmail.com

Association Gym Volontaire Pour Tous
Parc des Sports
66100 PERPIGNAN

Plus d'informations sur <https://asso.gym-perpignan.fr>

Comment m'inscrire au cours d'APA ?

1. Prendre rendez-vous avec votre médecin afin qu'il vous délivre la **prescription en Activité Physique Adaptée** (cf prescription à l'intérieur du flyer) ET le **certificat médical de non contre indication** à la pratique d'une activité physique
2. Contacter le club GV pour tous (voir coordonnées) *(convenir de la date de votre 1er cours et réaliser votre inscription)*
3. Vous munir de votre prescription médicale et de votre certificat de non contre indication lors du 1er cours !
4. ET VOILA ! Vous n'avez plus qu'à pratiquer !!

Credits photos : ISTOCK Creation - Ne pas jeter sur la voie publique - 09-20-015



COURS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)



APA

Activité Physique Adaptée

QU'EST CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?

Il s'agit de la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les **aptitudes et les motivations** des personnes ayant des **besoins spécifiques** qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. (décret 2012 2016)

Pourquoi ?

Aujourd'hui, il est démontré que pratiquer une activité physique régulière et adaptée **améliore la condition physique, psychique et le bien-être social.**

Pour qui ?

Pour les adultes souffrant d'une **Affection de Longue Durée** et/ou d'une **maladie chronique** Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété et signé par votre médecin traitant.

Un cours encadré par un **animateur** ou une **animatrice** formé (e) et **habilité(e) à encadrer de l'activité Physique adaptée**

Quand ?

**1 SÉANCE PAR SEMAINE
 À PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2026 !**

Le jeudi : 17h-18h

Places limitées
 max. 15 participants

 **Parc des Sports
 90 avenue Paul Alduy 66100 Perpignan**

MA PRÉSCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EN COMPLÉMENT DU CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE

Nous vous invitons à reporter les éléments mentionnés ci-dessous dans votre **CARNET D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SUIVI** qui fera le lien entre vous, votre médecin et l'animateur.

DATE DE LA PRESCRIPTION: / /

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :

- ☐ Endurance cardio-respiratoire
☐ Renforcement musculaire
☐ Souplesse

☐ Équilibre

☐ Autre(s) :

Intensité recommandée :

- ☐ Légère ☐ Modérée ☐ Élevée

Informations complémentaires :

RESTRICTION D'ACTIVITÉ

Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin) :

- ☐ Rachis ☐ Poignet
☐ Genou ☐ Cheville
☐ Épaule ☐ Hanche

Actions à ne pas réaliser :

- ☐ Courir ☐ Tirer
☐ Sauter ☐ S'allonger sur le sol
☐ Marcher ☐ Se relever du sol
☐ Porter ☐ Mettre la tête en avant
☐ Pousser ☐ Mettre la tête en arrière

Arrêt en cas de :

- ☐ Fatigue ☐ Vertige
☐ Douleur ☐ Autre :
☐ Essoufflement

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

Cachet du médecin

