

# Maison Sport Santé UNIS

Séances d'Activité Physique Adaptée (APA)



## Espace partagé Chantourne

7 boulevard de la Chantourne  
38700 La Tronche

Parking gratuit

Transport en commun :

- Tram B et D
- Bus 18, 82 et 85



Contactez l'enseignant APA

[mss-unis@agiradom.com](mailto:mss-unis@agiradom.com)

04 76 51 03 04

Plus d'info



# Parcours sport-santé



## → Accueil et présentation de la salle et des activités

*Faire compléter un certificat médical par votre médecin (exemple ci-contre)*

## → Bilan initial

- Évaluations (tests de condition physique)
- Entretien motivationnel

## → Séances d'Activité Physique Adaptée (APA)

8 personnes maximum par séance

- Renforcement musculaire, entraînement cardio, boxe adaptée,...
- Jeux d'adresse et de coordination
- Atelier d'équilibre et prévention des chutes...

## → Bilan à 3 mois, puis tous les 6 mois de pratique

- Évaluations (tests de condition physique)
- Entretien motivationnel

## Horaires et inscriptions

**Flexibilité :** inscription au jour même sur les créneaux souhaités

**Horaires et nombre de séances** pouvant évoluer en cours d'année selon les demandes

## AGIR à dom Association prend en charge une partie du coût des séances

### Reste à charge\* :

- Bilan et première séance offerts
- 1 séance = 10 €
- 10 séances = 70 € (7 € l'unité)
- 20 séances = 100 € (5 € l'unité)

✓ \* Patients d'AGIR à dom = 3 premiers mois offerts

Interrogez votre mutuelle pour une prise en charge financière de l'APA

- Lundi 11h15 - 12h15
- Lundi 14h15 - 15h15
- Mardi 14h30 - 15h30
- Mercredi 10h00 - 11h00
- Mercredi 11h30 - 12h30





# Prescription d'Activité Physique Adaptée (APA)

Mr. / Mme ..... Né(e) le ..... / ..... / .....

ALD ou pathologie chronique .....

Je prescris une activité physique adaptée, pour une durée d'un an [1],  
à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

**Vigilances particulières, restrictions ou limitations fonctionnelles :**  
*Facultatif*

.....  
.....  
.....

**Signature et tampon**

Dr. / Pr. ....

Le ..... / ..... / .....

**Prescription à envoyer à**

[mss-unis@agiradom.com](mailto:mss-unis@agiradom.com)

Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'à un bilan motivationnel par une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), au début et à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

(1) Article D. 1172-2 du CSP. Décret no 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

(2) Se référer au site de la Haute Autorité de Santé [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-ades-fins-de-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-ades-fins-de-sante).



# Les petits pas mènent aux grands changements.



Contactez la Maison Sport Santé

[mss-unis@agiradom.com](mailto:mss-unis@agiradom.com)

04 76 51 03 04

