

# UFOLEP 91 : QUI SOMMES NOUS ?

- Fédération sportive multisports, solidaire et citoyenne
- 114 associations
- 7500 licenciés
- 40 activités sportives

L'Ufolep c'est une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement

## DES PROFESSIONNELS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE QUALIFIÉS (APA)

Tous les professionnels intervenant dans le dispositif sont formés à la prise en charge de maladies chroniques. Ils sont en capacité de réaliser des bilans fonctionnels et des accompagnements spécifiques adaptés aux besoins des patients.



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
ESSONNE



**CPTS**  
du VAL D'ORGE



## CONTACTEZ-NOUS

[contact@cptsvaldorge.fr](mailto:contact@cptsvaldorge.fr)



**CPTS**  
du VAL D'ORGE

"Prendre soin de sa santé et de son bien-être par la pratique d'une activité physique"



## PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Séances pour les personnes ayant une affection de longue durée / maladie chronique / un facteur de risque (obésité) / sédentaire / éloignées de la pratique physique

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
ESSONNE

## LES OBJECTIFS :

- Se resensibiliser à une activité physique régulière (marcher, bouger selon vos besoins)
- Modifier progressivement ses habitudes de vie en étant plus actif grâce à des conseils personnalisés
- Atteindre des objectifs thérapeutiques réalisables à court terme
- Découvrir une activité physique qui vous plait afin de pérenniser la pratique après le programme



## PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



### Etape 1

#### RENDEZ VOUS AVEC LE MÉDECIN TRAITANT

Présentation du dispositif, prescription médicale et orientation

### Etape 2

#### PRISE DE CONTACT AVEC LE PROFESSIONNEL DU DISPOSITIF

Prise de contact avec le coordinateur de la CPTS pour une inscription dans le programme



### Etape 3

#### BILAN INITIAL

Tests de condition physique et questionnaires à réaliser (2 séances collectives)

Détermination des objectifs du pratiquant, établissement de recommandations

### Etape 4

#### PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 24 séances collectives d'activité physique adaptée (APA)
- Activités multisports : renforcement musculaire, boccia, curling, badminton, pilates, basket, floorball, tennis, football, escrime, boxe, sarbacane
- Durée totale avec tests initiaux et finaux : 4 mois (14 semaines)

### Etape 5

#### BILAN FINAL

Evaluation de la progression des capacités physiques, de l'état psychologique et social des pratiquants (2 séances collectives)

### Etape 6

#### ORIENTATION VERS UNE PRATIQUE ADAPTEE ET AUTONOME

Définir ensemble vers quelle activité vous souhaitez être orienté.e pour une pratique à long terme