

## LIEN AVEC LE MILIEU ASSOCIATIF SPORTIF ET LES MAISONS SPORT SANTÉ GIRONDINES

Le CHCP via le Service APA-S est proche du milieu associatif sportif, dispositif de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEP'S) et des Maisons Sport Santé (MSS) girondines afin de permettre aux patients suivis par le CHCP de pouvoir continuer et/ou reprendre une activité physique et sportive régulière dans la cité.

Les associations partenaires du CHCP :

- Le Comité Sport Adaptée de la Gironde (CDSA33)
- E. S Bruges Sport Adaptée
- L'entraîn pour tous
- Les Gringalets
- La Maison de Quartier Le Tauzin
- Le SAM Cohésion Sociale
- Union Saint Bruno
- EPGV Grayan

Les MSS :

- MSS > Bordeaux Métropole- Hôpital Suburbain Le Bouscat
- MSS > Comité Départemental Olympique et Sportif de la Gironde 33
- MSS > Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Sud Médoc

## SALLE DE SPORT DU CHCP



## PREVA'NA



En 2022, dans le cadre de l'appel à projets Préva'NA, la Région Nouvelle Aquitaine a décidé de soutenir financièrement le projet "En Mouvement pour ta santé" du CHCP.

Proposer à des adolescents suivis par l'UTAA et l'HDJ de crise des cycles de pratique d'activité physique en dehors de l'établissement, en partenariat avec l'Union Saint Bruno ; leur offrir un équipement adapté pour poursuivre une activité ; et orienter ces jeunes vers des activités au plus proche de leurs envies et de leurs lieux de vie sont les trois axes de ce projet qui vise à (re)mettre en mouvement les jeunes accompagnés.

## CONTACT

### APA-S

Mail : [aps@ch-perrens.fr](mailto:aps@ch-perrens.fr)

Tél : 05.56.56.20.10

Portable : 06.98.75.53.94



## SERVICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Espace Oxygène - Direction des soins



## C'EST QUOI ?

Des activités physiques et sportives adaptées aux capacités de chacun des usagers du CHCP. Qu'elles soient douces ou plus intenses, l'Enseignant en APA s'occupe de les personnaliser en fonction des capacités du moment, des envies et des attentes du patient, qu'il soit inactif depuis de longues années ou sportif aguéri.

Toutes les séances d'APA s'attachent particulièrement :

- à valoriser la personne
- à procurer du plaisir et bien-être
- à développer de manière progressive le niveau d'activité physique du patient

## POURQUOI PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PENDANT SON HOSPITALISATION ET APRÈS ?

- Lutter contre les effets néfastes liés à la sédentarité
- Retrouver le plaisir de bouger
- Retrouver une certaine forme physique
- Retisser un lien social avec les autres
- Améliorer l'image que l'on a de soi
- Limiter la prise de poids et ses effets néfastes sur la santé
- Améliorer la qualité de son sommeil

## INTRA HOSPITALIER



Chaque semaine, du lundi au vendredi



17 créneaux d'activité physique adaptée et sportive en groupe ouverts à tous les usagers en hospitalisation complète, au CSAPA ou au SUAB. 3 créneaux pour les unités de soins accueillant des adolescents et 12 créneaux se déroulant au sein des unités fermées du CHCP. Possibilité également de séance en individuel



Nombreuses activités diverses et variées, à l'intérieur ou en extérieur :

- Marche lente ou rapide
- Renforcement musculaire, yoga, step...
- Cardio-training sur vélo, rameur, vélo elliptique ou tapis de course
- Sports de précision : Pétanque, tir à l'arc, golf, sarbacane, boccia...
- Sports de raquettes : Badminton, tennis, pelote basque, tennis de table...
- Sports collectifs : Football, Volleyball, Basketball, Handball...
- Activités aquatiques (seulement pour les unités de réhabilitation)



Les séances se déroulent dans l'enceinte du Centre Hospitalier Charles Perrens (Salle de sport, City-stade, espaces verts de l'établissement...), ou à l'extérieur (Stade Chaban, Espace Quintin, Maison de Quartier du Tauzin, Piscine de Grand Parc, Parcs de la Métropole Bordelaise...)

## POUR QUI ?

Tous les patients hospitalisés au Centre Hospitalier Charles Perrens, sous réserve de la délivrance d'un certificat médical de non-contre indication par le médecin.

## COMMENT ?

L'inscription se fait par l'équipe soignante de l'unité de soins. Le lieu de rendez-vous pour TOUTES les activités est à la Salle de sport.

## PAR QUI ?

**3** Enseignants en Activités Physiques Adaptées (EAPA).

## EXTRA HOSPITALIER

Pour les patients suivis dans certains Hôpitaux de Jour (HDJ) et/ou Centres Médico-Psychologiques (CMP) des séances d'APA-S sont possibles dans le cadre d'un programme de prévention des maladies chroniques. Les patients identifiés « sédentaires » s'engagent dans un programme d'APA-S (évaluation condition physique puis séance d'APA chaque semaine) d'une durée de 12 mois minimum.

Pour tous renseignements sur ce programme spécifique, merci de vous rapprocher de votre HDJ ou CMP.