

# “ L'APA, Qu'est-ce que c'est ? ”

## Définition :

Encadrées par l'enseignant en activités physiques adaptées, les Activités Physiques Adaptées regroupent l'ensemble des Activités Physiques et Sportives, adaptées aux capacités et incapacités de la personne.

## Recommandation :

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.\*

## Bienfaits pour la SEP :

L'activité physique permet d'améliorer les capacités de la personne et ainsi ralentir l'avancée de la maladie et les difficultés fonctionnelles et motrices qui en résultent.



\* Organisation Mondiale de la Santé

## Nous contacter :

### CSSR Valmante -Hôpital Européen

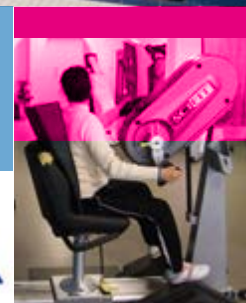
6, rue Désirée Clary,  
13003 Marseille  
Téléphone : 04 13 427 000



Vous voulez en savoir plus sur le programme ?  
Vous avez besoin d'autres informations ?

Pour plus de renseignements et pour l'inscription au programme merci de contacter :

- DEBAENE Frédérique - Docteur  
[fdebaene@ugecampacac.com](mailto:fdebaene@ugecampacac.com)
- BRUNA Corinne - Psychologue  
[cbruna@ugecampacac.com](mailto:cbruna@ugecampacac.com)
- RAMON Pascale - Cadre A.P.A  
[pramon@ugecampacac.com](mailto:pramon@ugecampacac.com)



# Activité Physique Adaptée & SCLÉROSE EN PLAQUES

## Quel Programme ?\*

## Quelles activités ?

## Quelles sont les conséquences ?



Les modalités du « Programme SEP »\* sont les suivantes :

- Nous proposons un programme d'une durée de 3 mois.
- Les séances se dérouleront 3 fois par semaine.
- Les participants seront pris en charge en hôpital de jour.

Les séances sont :

- organisées par demi journée, 3 fois par semaine ;
- pratiquées au sein des locaux de l'UGECAM à l'hôpital Européen ;
- encadrée par des intervenants en Activités Physiques Adaptées (A.P.A).

Durant le programme, diverses activités dans des clubs handisport et associations sportives vous sont proposées.\*\*

\* Programme pris en charge par l'Assurance Maladie dans le cadre des activités de l'hôpital de jour.  
\*\* Participation de 50 euros par programme pour financer une partie des activités extérieures.

■ **Renforcement musculaire**  
Booster ses capacités.



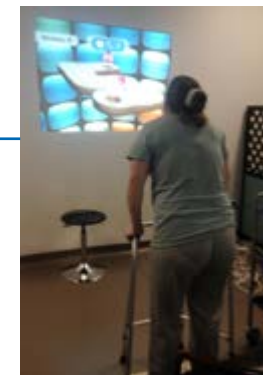
■ **Endurance**  
Soutenir l'effort.



■ **Relaxation**  
Se détendre.



■ **WIIFIT**  
Trouver l'équilibre.



■ **Activités sportives Extérieures**  
Découvrir de nouvelles sensations.

Plongée.  
Danse.  
Badminton.  
Voile.  
Et plus encore...

