

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'activité physique à visée thérapeutique,



## Une histoire de famille

Le Centre APA-Sport-Santé The Sunrise est un établissement de réadaptation et reconditionnement physique et psycho-social. Une grande diversité d'activités physiques est utilisée exclusivement à des fins thérapeutiques et de prévention.

Depuis le 2/09/2019, l'entreprise familiale est co-dirigée par Tellier Marie, enseignante APA et éducatrice thérapeutique, et Tellier Pierre-Michel, éducateur sportif et ancien athlète de haut niveau en culturisme.

## Témoignages récurrents des patients

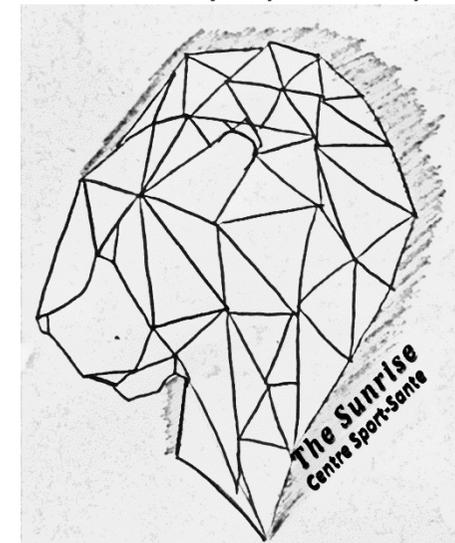
*« Ce que j'aime ici, c'est l'atmosphère bienveillante. Chacun vient pour sa santé, il n'y a pas de place pour le jugement. »*

*« L'accompagnement en séance est vraiment sérieux et rassurant. Nos postures et mouvements sont corrigés directement et les progrès sont visibles rapidement dans le quotidien. »*

*« Les enseignants prennent le temps et s'adaptent à chaque séance à nos douleurs, physiques ou mentales. Cela n'est pas simplement de l'exercice physique, mais une vraie thérapie pour reprendre confiance en soi. »*

## CENTRE APA SPORT-SANTÉ THE SUNRISE

*Activités Physiques Adaptées*



*Réadaptation et Education à la santé*

**Contactez-nous**

*1<sup>er</sup> contact par mail ou SMS*

SARL THE SUNRISE

42 rue de Vitré, 35300 Fougères  
06/68/78/53/94 (sms uniquement)

Marietellier.EAPA@gmail.com

CentreSportSantéTheSunrise-WIX.com

# Programme APA et Sport-Adapté

## Les types de prise en charge

Etabli en fonction de vos problématiques de santé, vos objectifs thérapeutiques et personnels.

<b>Programme d'Activités Physiques Adaptées (APA)</b>	<b>Programme Sport-Adapté Programme Sport-Santé</b>
<u>Réadaptation ou découverte</u> <b>Durée</b> : 3 mois/ 6 mois  <u>Soin continue pour public très fragilisé et/ou déficit cognitif</u> <b>Durée</b> : 9 mois ou 12 mois	<u>Pathologie chronique et publics fragilisés</u> <b>Durée</b> : 12 mois  <u>Prévention primaire avec comorbidités et/ou antécédents</u> <b>Durée</b> : 12 mois

## Les activités proposées

En individuel ou en petit groupe, toutes les activités ont pour but :

- de mêler l'utile pour la santé au plaisir de pratiquer
- de (re)découvrir diverses activités physiques en les abordant différemment.

**Quelques exemples d'activités dispensées :** renforcement musculaire sur machine, danse, cerf-volant, équilibre, fitness, gym douces, cardio-training, badminton, marche, step, condition physique... et pleins d'autres encore !



## Le programme ATES

*Accompagnement Thérapeutique et Education à la Santé*

Un thème par mois est abordé sous forme d'atelier, de conférence, de cercle de discussion, ... Dans l'objectif d'apporter une aide dans l'amélioration de la qualité de vie ainsi que d'optimiser les bénéfices de l'activité physique encadrées.

*(Accessible à tous, même hors adhésion)*

*Programmation des thématiques disponible sur internet)*

## Pourquoi participer aux sessions ATES ?

*Echanger et créer une dynamique d'entraide mutuelle avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés.*

*Trouver individuellement des habitudes et outils quotidiens adaptés*

*Disposer d'une source de motivation extrinsèque favorisant la prise d'engagement avec et pour soi-même*

## Êtes-vous concernés ?

Admission sur une prescription d'activités physiques adaptées ou certificat médical pour les raisons suivantes :

**Pathologies chroniques métaboliques, fonctionnelles :** obésité, dénutrition, cancer, ALD, cachexie, lombalgie..

**Pathologies cognitives, psychologiques, psychiatriques :** dépression, trouble anxieux généralisé, anorexie, Alzheimer ,...

**Publics à risques :** Antécédents et/ou fragilités entravant la pratique en structure classique

**Publics fragilisés :** Adolescents (à partir de 14 ans), séniors, femmes enceintes

**Réadaptation fonctionnelle, cardiovasculaire, respiratoire post-clinique**

## Horaires de prise en charge

**Lundi** 9h30-12h / 16h30-20h

**Mardi** 9h30-12h / 16h30-20h30

**Mercredi** : 9h30-12h / 16h30-20h30

**Jeudi** : fermé matin / 16h30-21h

**Vendredi** : 9h30-12h / 16h30-20h

**Samedi** : 10h-12h / fermé après-midi