



APA de Géant



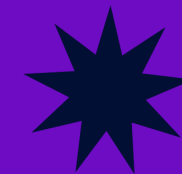
APA de Géant est une entreprise de l'économie sociale et solidaire ayant pour but de réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activité physique



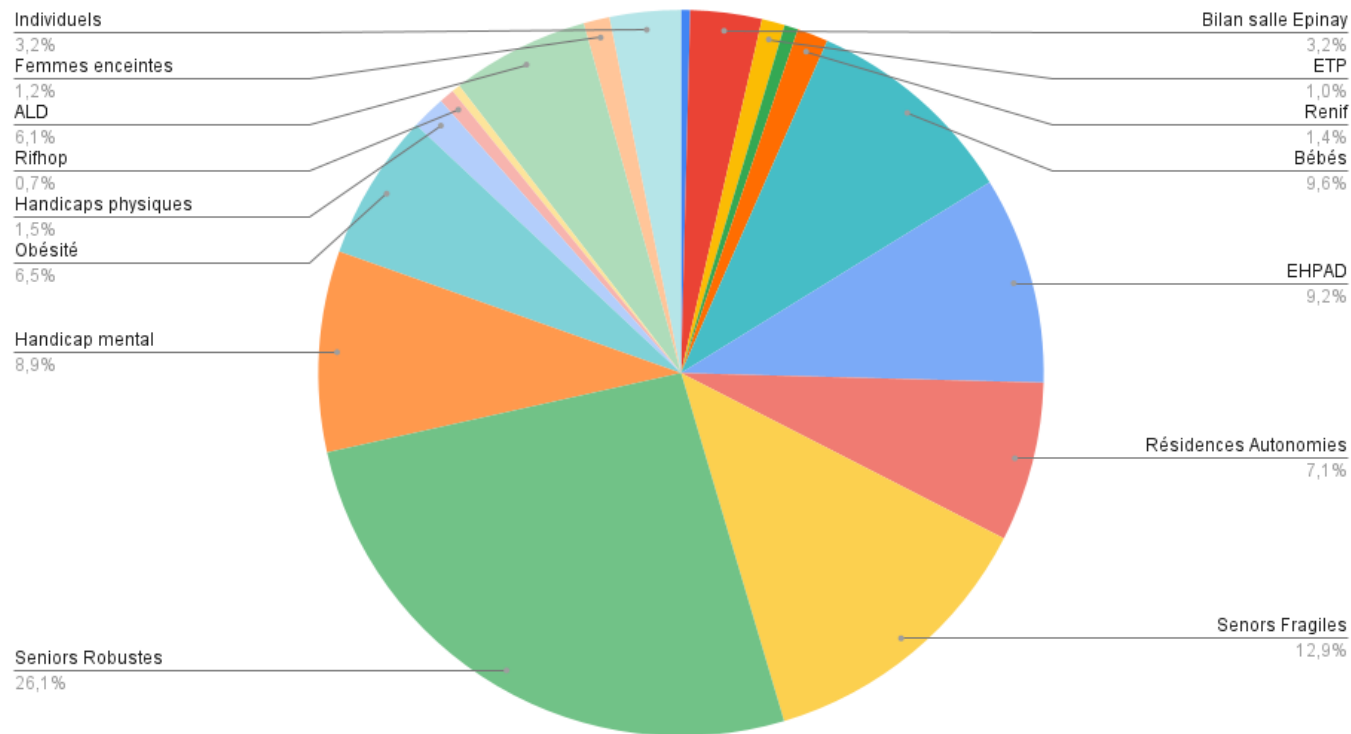
Fondée en 2016, centre prescriforme depuis 2019 et maison sport-santé depuis 2020.

APA de Géant est composée de 17 enseignants en activité physique adaptée, pour la plupart formés à l'éducation thérapeutique du patient.

Nos séances se déroulent dans nos 2 salles sport-santé situées dans la maison de santé d'Epinay-sous-Sénart (91), dans notre nouvelle salle située à Saint-Maur-des-Fossés (94). Nous pouvons également faire des séances hors de les murs (hôpitaux, structures de ville, à domicile...).



Repartition des Interventions par publics 2024



Un peu plus de 1000 personnes par semaine bougent grâce à nos interventions !



Quelques chiffres

Selon un questionnaire anonyme rempli par les adhérents

88.6%

c'est le nombre de personnes qui se sont senties **suivies, écoutées** sur leurs différentes **problématiques**

100%

des personnes que nous accompagnons nous **recommanderaient** à leur entourage

91%

constatent une **amélioration de leur épanouissement social**

90.4%

de nos pratiquants sont satisfaits par **l'accompagnement** des professionnels

90.8%

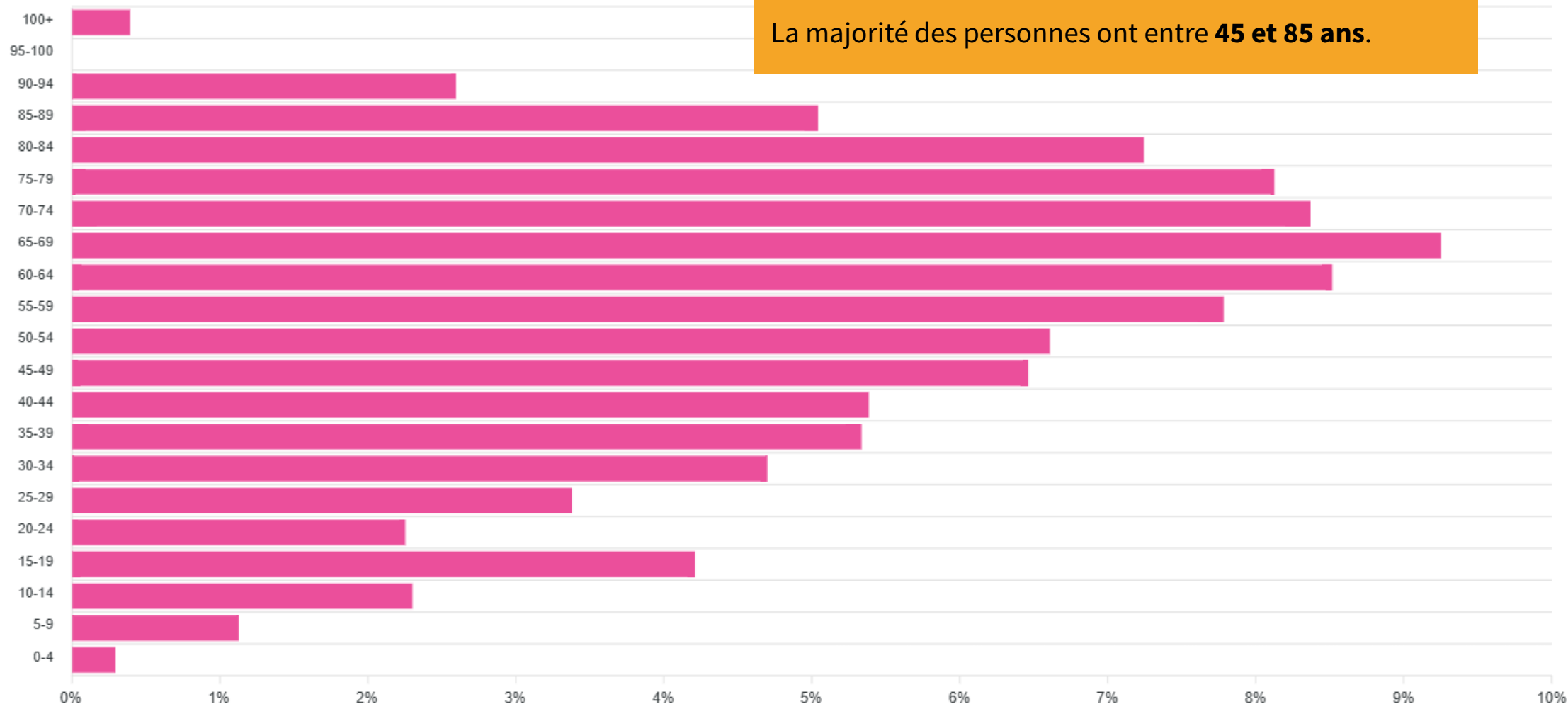
des pratiquants sont satisfaits par la **diversité** et la **qualité** des séances proposées par nos Enseignants en APA



Répartition par âge

Nous réalisons des séances d'APA auprès d'un public très varié, allant de **4 à 102 ans**.

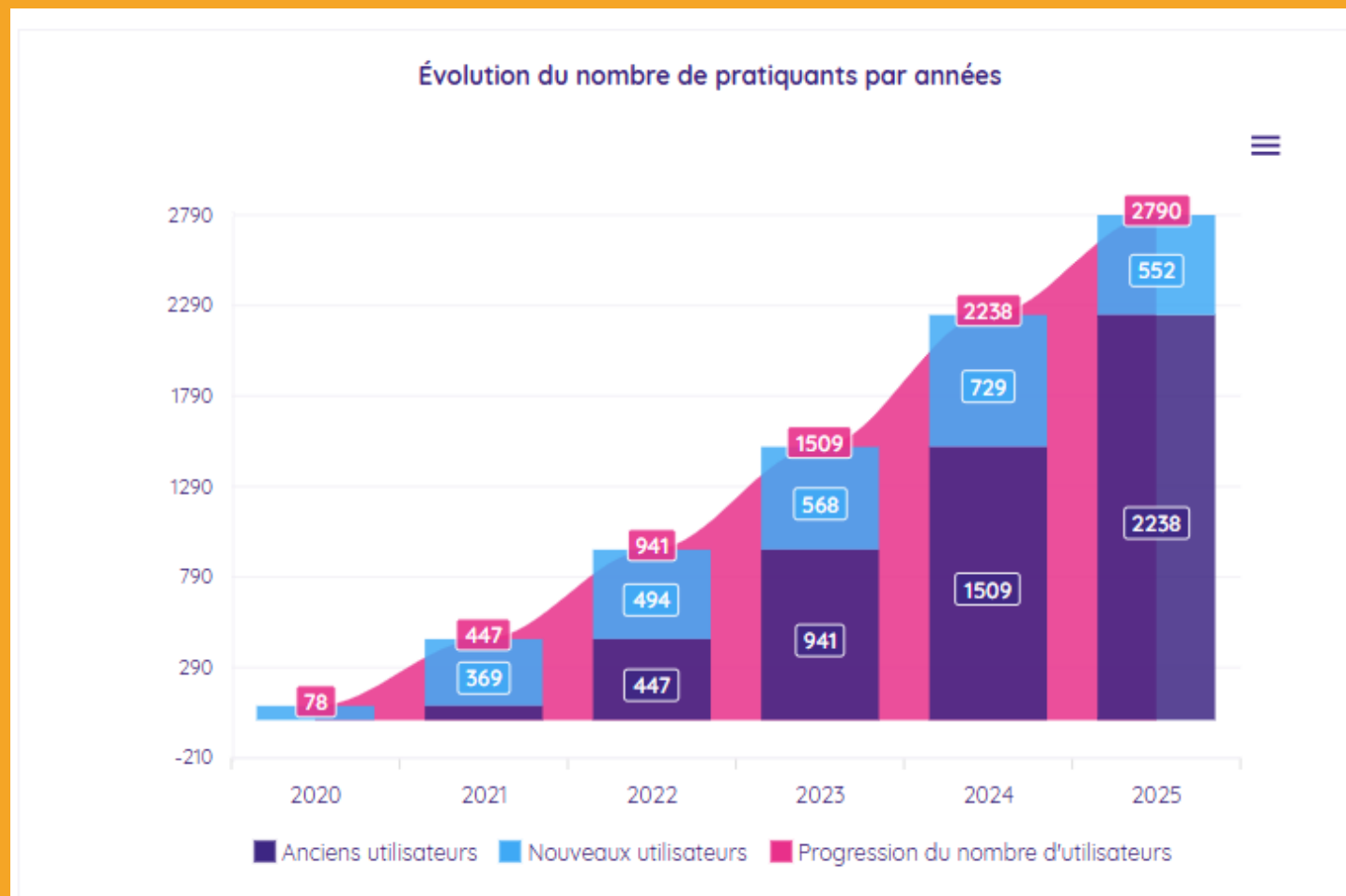
La majorité des personnes ont entre **45 et 85 ans**.





Nous avons accompagné **2790 personnes** dans nos salles depuis 2020 et ce chiffre est en **constante augmentation**.

Evolution au fil des années





LES STATS DE NOS SALLES DEPUIS 2020

221 personnes ont au moins 1 handicap

Nombre de pratiquants ayant au moins un handicap

221

Répartition par handicaps

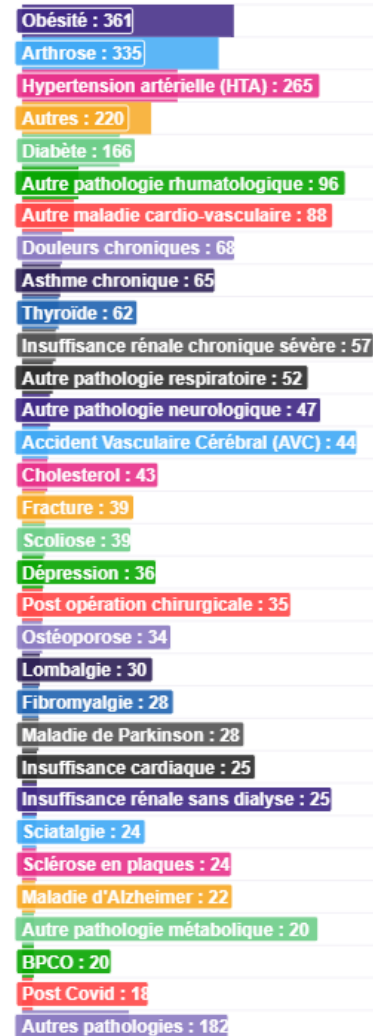


664 personnes déclarent avoir au moins une douleur

0% 1% => 25% 26% => 50%
51% => 75% 76% => 100%



1247 personnes avec au moins 1 pathologie



Les bilans

Toutes les personnes voulant faire des séances doivent au préalable prendre un rendez-vous pour un bilan de condition physique

Ce bilan à pour objectif de vous connaître (presque) par coeur pour pouvoir adapter au mieux le contenu de nos séances

- Anamnèse
- Douleurs
- Impédancemétrie



Test d'endurance

- Questionnaire sur l'activité physique et la sédentarité



Tests de force musculaire

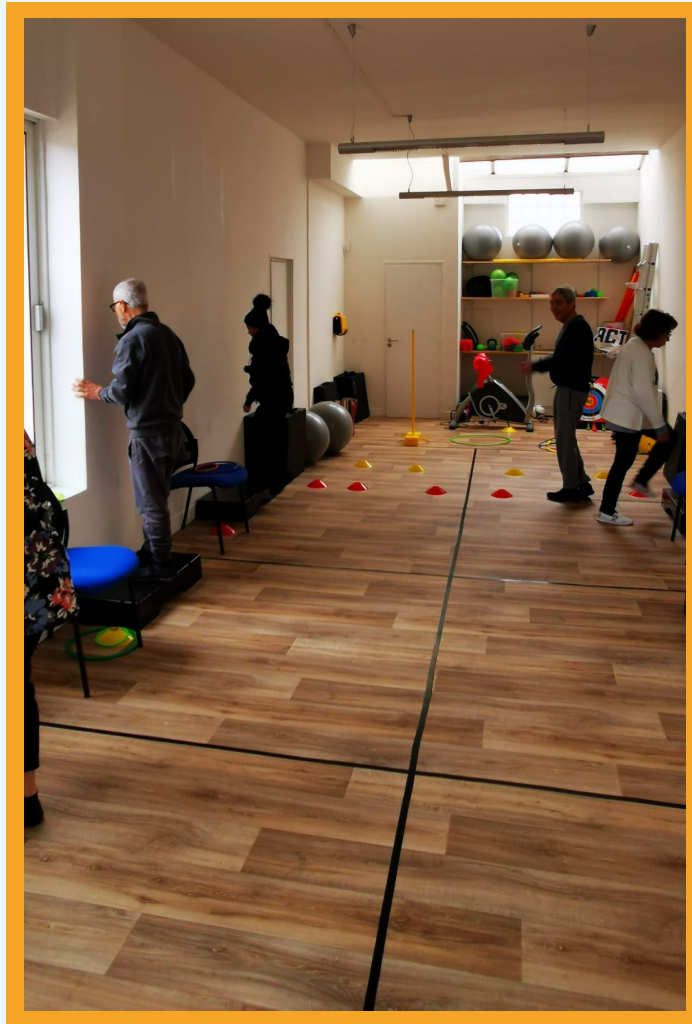
- Questionnaire de santé perçue



Tests d'équilibre



Tests de souplesse



Les séances

Nos séances se déroulent en individuel ou dans des groupes allant de 6 à 8 personnes selon les capacités

Le bilan de condition physique nous permettra de vous rediriger vers un **groupe homogène** en terme de niveau **d'intensité**.

Nos séances sont toujours **ludiques et variées**

Nos exercices seront basés sur le **cardio, renforcement musculaire, équilibre, motricité, assouplissement, adresse**, etc.

Nous sommes entre **10 et 13€** l'heure d'APA collective, de Janvier à Décembre **sans discontinuité**.

A la fin de la carte de séance, la personne réalise un **nouveau bilan** de condition physique.

Le parcours

De manière simplifiée, voici votre parcours avec APA de Géant



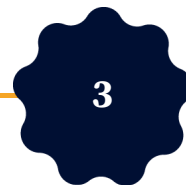
Bilan APA

Prise de rendez-vous et réalisation du bilan de **condition physique**



Séances d'APA

Réalisation de vos 10, 20 ou 40 séances d'APA, selon vos objectif et le rythme hebdomadaire de **votre choix**



Bilan APA

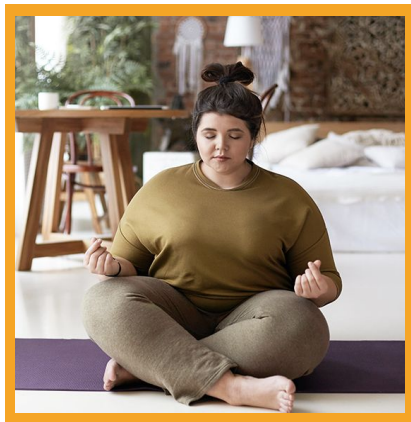
Bilan de condition physique identique au premier, pour objectiver votre **évolution**



Projet de poursuite

Nous discuterons ensuite d'un projet de poursuite, au sein de notre structure ou d'une autre, pour **perenniser** votre activité

Les projets 2025



Nutrition & Sédentarité

Pour les CE1(7-8)
400 jeunes

Sensibilisation **diététique** et au
D'activité physique pour faire du lien
entre ce que je mange et comment cela
me permet de bouger bien



Handi Nous Plus

Pour tous color Inclusive

320 participants et 70 partenaires au
village d'arrivée pour parler du
handicap dans toutes les phases de la
vie



Sors tes baskets !

Pour les **+65 ans**

14 séances +1 bilan initial et final de
condition physique

Merci !

Pour votre attention et pour l'invitation



Contact



01.69.02.41.00



contact@apadegeant.fr



1Rue Massenet, 91860 Epinay
sous Sénart

