



APA de Géant



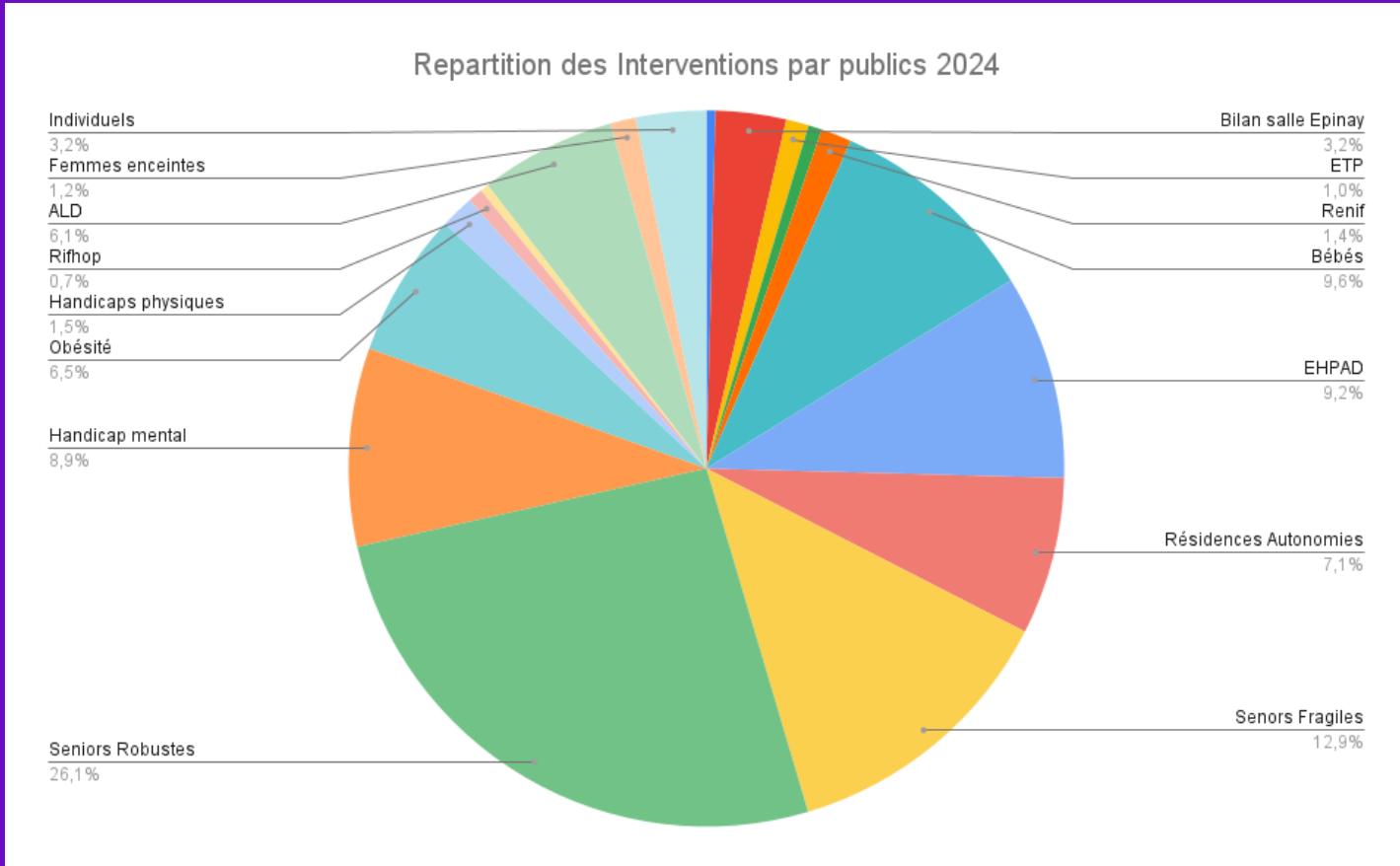
APA de Géant est une entreprise de l'économie sociale et solidaire ayant pour but de réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activité physique



Fondée en 2016, centre presciforme 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...).



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

91%

constatent une amélioration de leur épanouissement social

100%

des personnes que nous accompagnons nous recommanderaient à leur entourage

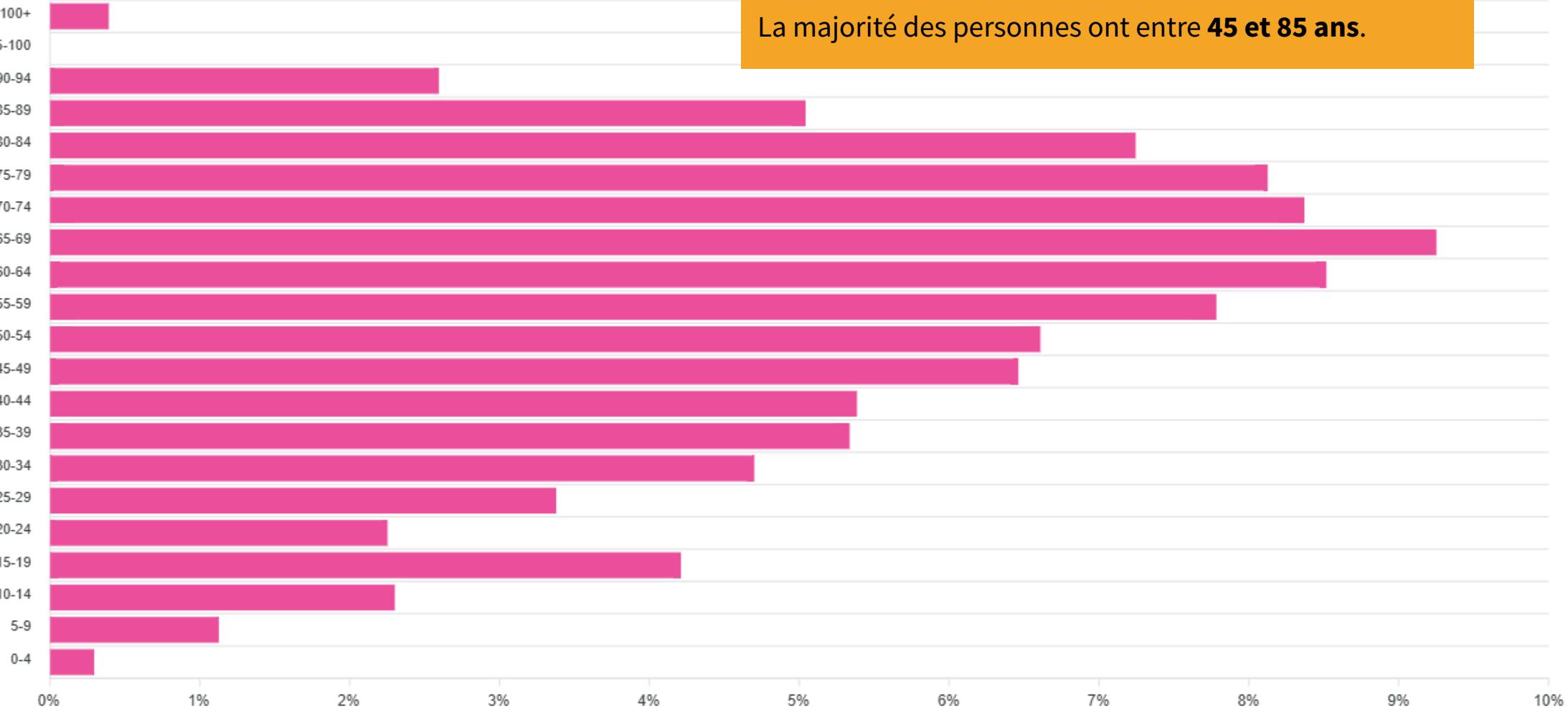
90.4%

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

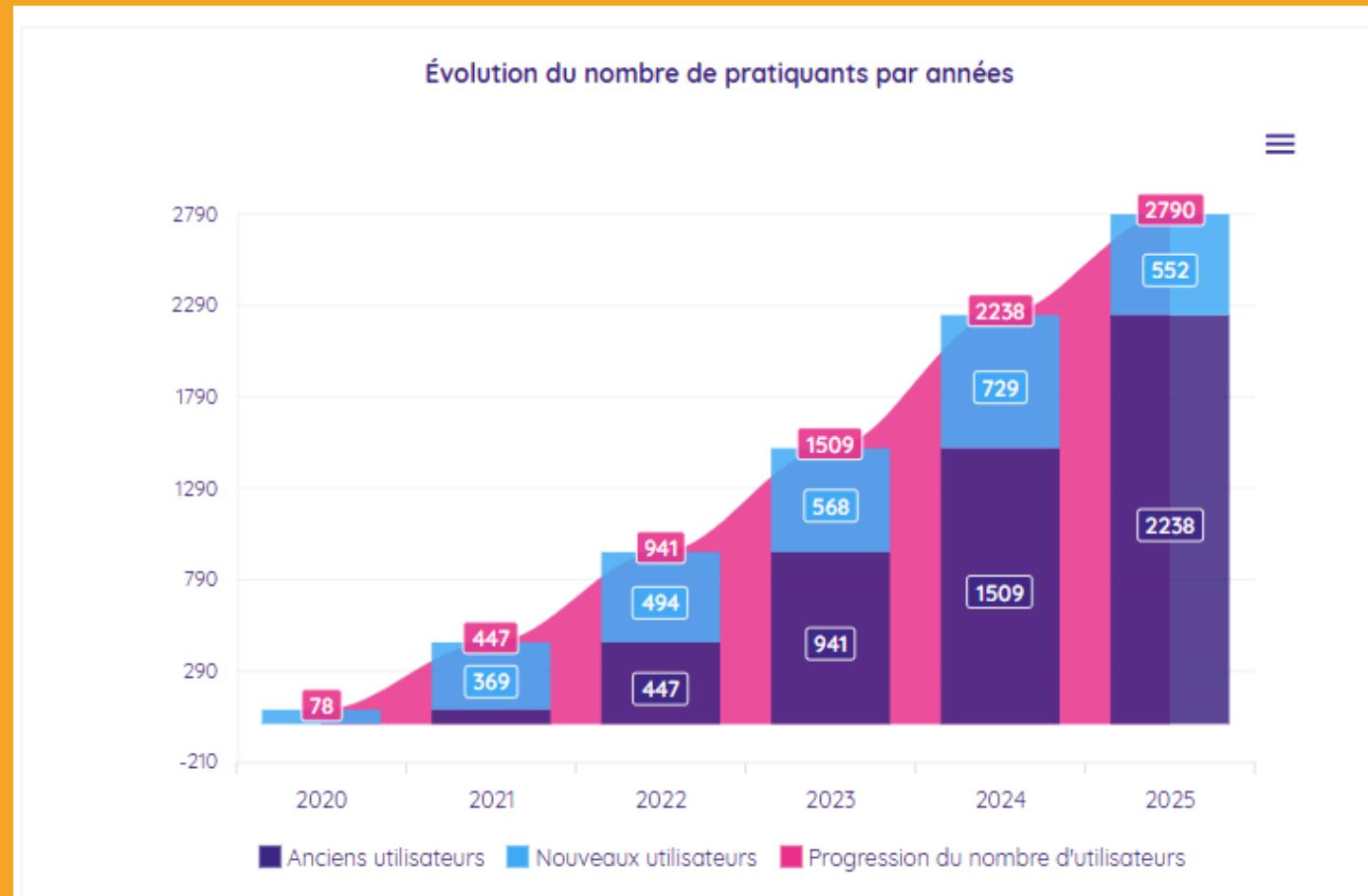


Nous réalisons des séances d'APA auprès d'un public très varié, allant de **4 à 102 ans**.

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



221 personnes ont au moins 1 handicap

Nombre de pratiquants ayant au moins un handicap

221

Répartition par handicaps

Handicap moteur : 100

Handicap auditif : 51

Handicap visuel : 23

Maladies invalidantes : 17

Déficience intellectuelle : 15

Handicap psychique : 14

Handicap cognitif : 10

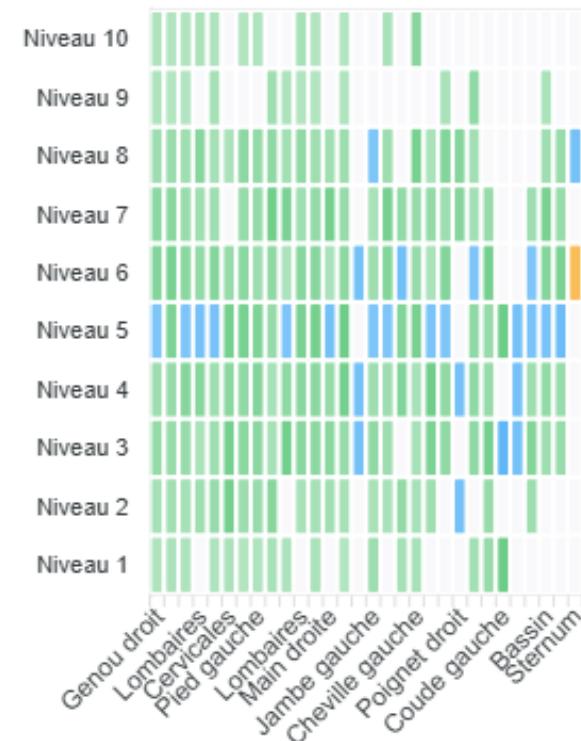
Handicap invisible : 1

0 20 40 60 80

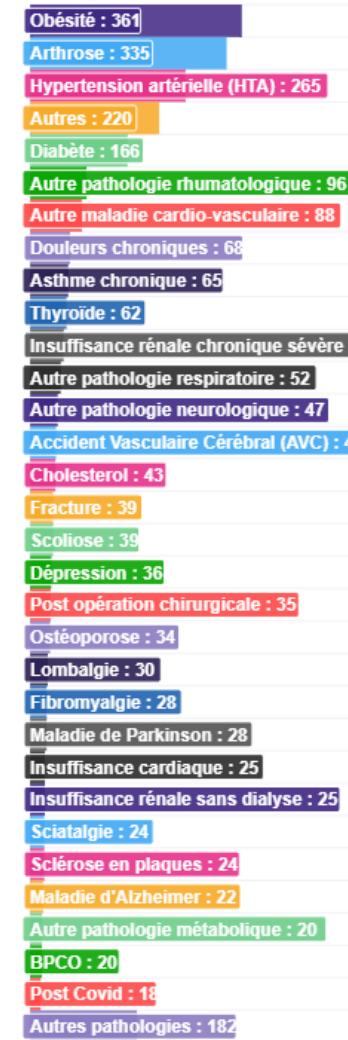
664 personnes déclarent avoir au moins une douleur

0% 1% => 25% 26% => 50%

51% => 75% 76% => 100%



1247 personnes avec au moins 1 pathologie



0 20 40 60 80 100

Les bilans

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

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

- Anamnèse
- Douleurs
- Impédancemétrie
- Questionnaire sur l'activité physique et la sédentarité
- Questionnaire de santé perçue



Test d'endurance



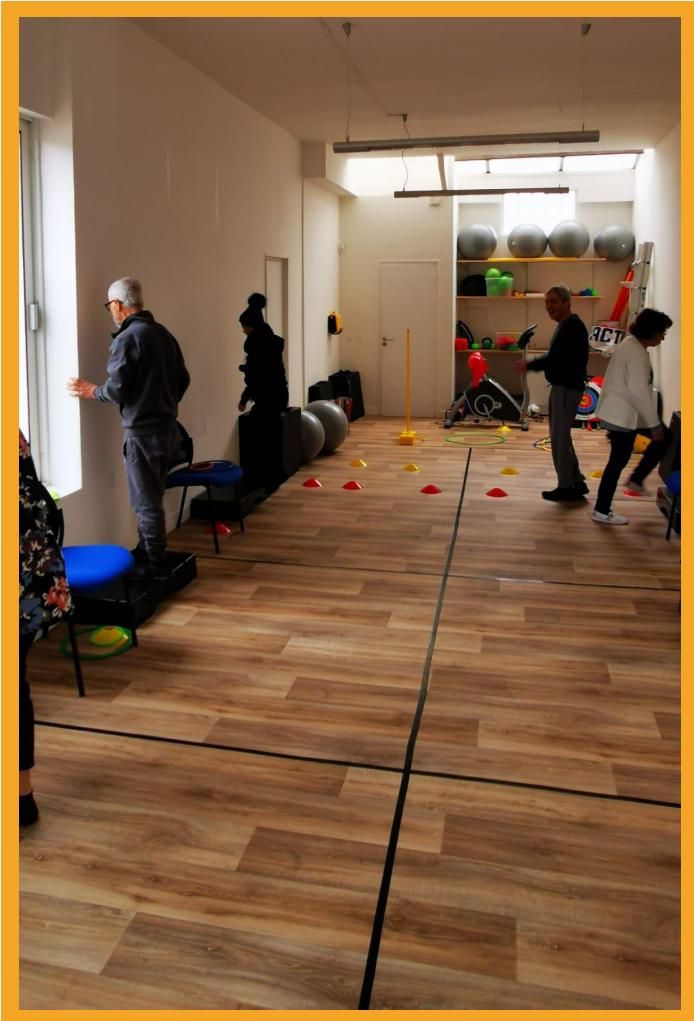
Tests de force musculaire



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**

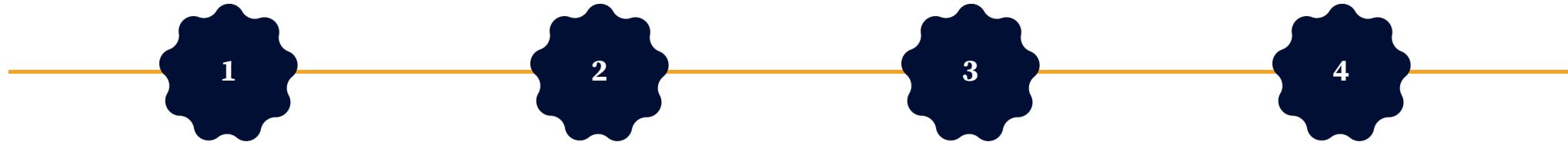
Nos exercices seront basés sur le **cardio, renforcement musculaire, équilibre, motricité, assouplissement, adresse**, etc.

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

1 Rue Massenet, 91860 Epinay
sous Sénart

