

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent toutes les activités physiques ajustées aux pathologies, ou aux limitations physiques ou psychiques de chaque individu.

Elles permettent d'améliorer votre qualité de vie, lutter contre l'isolement, la sédentarité et de limiter les risques d'apparition de certaines pathologies.

Grâce à l'activité physique adaptée, vous allez pouvoir développer un nouveau rapport avec votre corps et vos capacités physiques.

## POUR QUI ?

Toute personne ayant une prescription médicale adaptée à sa pathologie et ses besoins physiques et/ou psychiques.

La pratique des APA n'a pas de contre-indications absolues et définitives.

## QUI SOMMES-NOUS ?

> Une psychomotricienne formée aux Activités Physiques Adaptées et une infirmière

## QUELLE DURÉE ?

Notre structure vous propose :

> **Activités physiques diverses** en fonction des besoins (marche, ping-pong, basket, pétanque, basket, football, cross-training...).

## COMMENT ?

Uniquement sur prescription médicale + ordonnance de non contre-indication à la pratique d'activité physique.

## LIEU & CONTACT ?

Centre de réhabilitation psychosociale  
10 rue Jean Jaurès 78360 Montesson

[plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr](mailto:plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr)  
01 30 09 65 00



Si vous souhaitez plus d'informations, scannez le QR code ci-contre ou allez sur : [www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord/](http://www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord/)

