

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Programme estival - Chamonix



Eté 2025



PAULINE APA

Sport, loisirs et voyages pour tous

L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

L'Activité Physique Adaptée (APA), c'est un outil qui permet l'accès au sport et à une vie plus active pour toute personne qui présente des besoins spécifiques ponctuels ou permanents, du fait d'une problématique de santé, d'un handicap, d'un accident sportif ou de la vie, de l'avancée en âge, de la sédentarité...

Ici, pas de notion de compétition ou de performance. Les objectifs visés sont vastes et propres à chacun. Certains y cherchent un accompagnement à visée de santé, là ou d'autres viennent y trouver du bien-être et un moment de plaisir - où les deux !

Pourquoi un programme estival ?

Toute l'année, des séances hebdomadaires sont proposées dans la Vallée de Chamonix. Durant la période estivale, ces créneaux font une pause. Afin de permettre à chaque personne qui le souhaite de continuer à pratiquer, des sorties sont mises en place : pour se motiver en groupe, pour se faire plaisir, pour découvrir...

Qui peut s'inscrire ?

Les sorties sont ouvertes à tous - enfant (accompagnés) ou adulte - quelque soit vos possibilités. Toutefois, il est important de noter qu'il s'agit de sorties adaptées à quiconque a une particularité de santé ; les parcours et le rythme seront par conséquent d'un niveau facile. Vos invités sont les bienvenus (maris, enfants, amis...).

Comment s'inscrire ?

Contactez-moi ! Si nous n'avons pas encore le plaisir de nous connaître, nous conviendrons d'un appel pour échanger sur le projet.



06.31.51.01.57



pauline.grenier.apa@gmail.com

www.paulineapa.wordpress.com

PROGRAMME *

Marche



12€/pers.

Au programme, une activité marche plaisir, bien être et convivialité, ponctuée de conseils sport santé. Plusieurs lieux proposés. La sortie dure 1h30 (marche d'environ 45 minutes au cumulé) parcours adapté et pauses régulières (et parfois une buvette à l'arrivée !).

Dates : Mardi 22 JUILLET – 14H - Lac des Chavants

Lundi 28 JUILLET – 10H - Paradis des praz

Lundi 04 AOUT – 15H - Col des Montets (sent. botanique)

Lundi 11 AOUT – 10H30 (3h - picnic) - Désert blanc



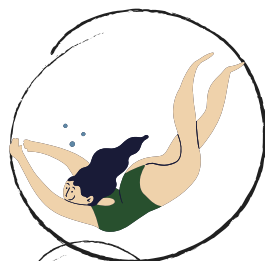
séance aquatique

Une séance axée autour du bien-être et de la santé. Une activité bénéfique pour les personnes présentant des douleurs chroniques (dos, genoux...), de l'arthrose, un surpoids, ou qui souhaitent simplement se détendre hors de la Vallée (piscine de Sallanches).

Entrée piscine inclus. transport en covoiturage. 2H sur place

Dates : Jeudi 24 JUILLET – 13H30

Jeudi 21 AOUT – 13H30



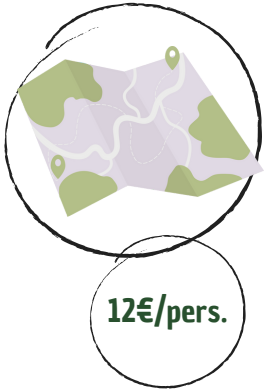
28€/pers.

**Les sorties sont proposées à partir de 3 inscrits (confirmation 5 jours avant la date).*

Reporté en cas de mauvais temps (idéalement dans la même semaine, en concertation avec les participants).

PROGRAMME

Course d'orientation/géocaching



Séance d'initiation à cette discipline de plein air. Une activité nouvelle, adaptée au rythme de chacun. A travers différentes situations ludiques, vous pourrez découvrir de nouvelles façons de sortir et de pratiquer une activité physique autour de chez vous (orientation, géocaching etc).

Date : Jeudi 07 AOUT - 10H - bois du Bouchet



Temps convivial - multisport

Au programme : une matinée conviviale autour de différentes activités sportives adaptées à découvrir, suivie d'un pic-nic partagé.

Dates : Jeudi 31 JUILLET - 10H - Désert blanc



Bowling-restaurant

Pour clôturer l'année, RDV au Plan B pour un temps de partage autour d'un bowling, et d'un bon repas.

Inclus : 1 partie de bowling et 1 cocktail. Repas libre.

Dates : Mercredi 02 JUILLET - 18H - Plan B



**Les sorties sont proposées à partir de 3 inscrits (confirmation 5 jours avant la date).*

Reporté en cas de mauvais temps (idéalement dans la même semaine, en concertation avec les participants).

Autres activités possibles

Durant l'été (et toute l'année), il est également possible de :

- Bénéficier de séances d'APA en suivi individuel (enfants, adultes, personnes âgées), à domicile ou en extérieur. Le projet et les modalités sont définis ensemble en fonction de vos besoins et possibilités.
- Mettre en place d'autres sorties/activités loisirs sur demande pour des groupes constitués de 3 personnes minimum.

Voyages

Préparer un voyage n'est pas toujours facile, à fortiori lorsque nous - ou nos proches - avons des besoins spécifiques. Toute l'année, un accompagnement à l'organisation de vos séjours, en individuel, en famille ou en groupe. Plus d'infos sur le site internet.

Pour la rentrée

Les créneaux réguliers reprennent en septembre. Chaque projet débute par un bilan initial d'accompagnement, réalisé en individuel, qui nous permettra de définir ensemble vos besoins, envies et objectifs afin de vous orienter vers le projet qui vous correspond.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Pauline, et je suis enseignante en APAS depuis 2016. J'ai eu l'opportunité de travailler plusieurs années dans le milieu associatif auprès d'un public varié. Je suis par ailleurs entraîneuse de l'Equipe de France de boccia. Passionnée de voyage, de sport, de montagne, mon accompagnement se veut bienveillant, et j'ai à coeur de placer le plaisir et la convivialité au centre de chacune des séances.



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES



06.31.51.01.57



pauline.grenier.apa@gmail.com

www.paulineapa.wordpress.com



PAULINE APA

Sport, loisirs et voyages pour tous