

Livret

Programme APA

Activité Physique Adaptée

Votre santé, notre accompagnement

Version 3 - 26.02.2026



Présentation du dispositif

La **CPTS du Pays de Caux** met en place un **programme d'Activité Physique Adaptée (APA)** afin de favoriser la santé et le bien-être par le sport.

- Financement de 10 séances d'APA par patient, à hauteur de 10€ par séance (soit 100 € pris en charge).
- Un cycle est réalisé avec un club ou une structure partenaire du territoire.
- Ce dispositif est proposé à 30 patients volontaires à partir de septembre 2025.

Les étapes de votre parcours

1. **Prescription médicale APA** : votre médecin **prescrit l'APA et le bilan kiné** via une ordonnance (modèle ci-joint).
2. **Bilan initial systématique** : un kinésithérapeute réalise un bilan initial avant le début des séances.
3. **Choix de l'activité** : vous choisissez une activité parmi celles proposées par les clubs/structures partenaires.
4. **Cycle de 10 séances** : vous participez aux 10 séances, votre présence est émargée à chaque fois.
5. **Bilan final** : dans les 6 mois, un kinésithérapeute réalise un bilan final pour mesurer vos progrès.

Documents inclus dans le livret

- Prescription médicale APA : à compléter par votre médecin
- Feuille d'émargement – 10 séances : à compléter par le club ou la structure APA
- Bilan initial kinésithérapeute : à compléter par le kiné
- Bilan final kinésithérapeute : à compléter par le kiné
- Fiches activités proposées (clubs partenaires)



Fiches activité proposées

Chaque fiche présentera :

- nom de l'activité,
- lieu,
- encadrement,
- modalités,
- coût,
- public concerné,
- description,
- contre-indications.

Prescription APA

Ordonnance – Prescription d'Activité Physique Adaptée (APA)

Je soussigné(e) Dr

prescrit à :

Nom : ----- Prénom : -----

Date de naissance : ____ / ____ / _____

Numéro de Téléphone : -----

la participation à un cycle de 10 séances d'Activité Physique Adaptée (APA) dans le cadre du programme CPTS du Pays de Caux.

- Sans contre-indication particulière
- Sous réserve de respecter les limites suivantes :

Date : ____ / ____ / _____

Cachet et signature du médecin : -----

Prescription Bilan kiné

Je soussigné(e) Dr

prescrit à :

Nom : ----- Prénom : -----

Date de naissance : ____ / ____ / _____,

la réalisation d'un bilan diagnostic kinésithérapique (BDK)

Objectifs du bilan

- Évaluation des capacités fonctionnelles et motrices
- Analyse des limitations et contre-indications éventuelles
- Détermination du niveau d'intensité compatible
- Transmission d'un compte rendu avec recommandations pour l'APA

Date : ____ / ____ / _____


Cachet et signature du médecin : -----

Votre accompagnement pas à pas

1. Votre médecin

Il vous prescrit l'Activité Physique Adaptée (APA).

2. Transmission sécurisée

Avec votre accord, le médecin envoie via  idomed une photo de votre ordonnance à la coordinatrice de la CPTS avec vos coordonnées téléphoniques. C'est un envoi sécurisé qui protège vos données de santé.

3. La coordinatrice

Elle prend contact avec vous pour :

- répondre à vos questions,
- organiser le bilan initial avec un kinésithérapeute,
- vous aider à choisir l'activité la plus adaptée.

4. Le kinésithérapeute

Il réalise un bilan avant le début des séances, puis un second bilan après pour mesurer vos progrès.

5. Votre activité APA

Vous participez à 10 séances encadrées par une structure partenaire.

Grâce à cet accompagnement, vous n'êtes jamais seul(e).
Votre parcours est simple, sécurisé et suivi pas à pas.

Bilan initial kinésithérapeute

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / _____

Date du bilan : ____ / ____ / _____

Limites physiques constatées : _____

Activité(s) conseillée(s) : _____

Fréquence / intensité recommandée : _____

Conclusion :

Pas de contre-indication

APA possible avec aménagements : _____

Nom et signature du kinésithérapeute : _____

Feuille d'émargement – 10 séances



Nom du participant : _____

Activité : _____

Club / Structure : _____

| Séance | Date | Signature participant | Signature et tampon encadrant |
|--------|------|-----------------------|-------------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

Bilan final kinésithérapeute



Nom : _____ Prénom : _____

Date du bilan : ____ / ____ / _____

Activité pratiquée : _____

Nombre de séances réalisées : ____ / 10

Assiduité : Oui Non

Tolérance à l'effort : _____

Évolution de la mobilité / force / endurance : _____

Ressenti du participant : _____

Recommandations :

- Poursuite de l'APA
- Orientation vers autre activité
- Suivi médical complémentaire

Nom et signature du professionnel : _____

Fiche d'activité – Taïso Santé

Lieu & coordonnées :

- **CLC Veauville les Baons**
- Contact : Ludovic LUCET | ludovic.lucet@orange.fr | 06 12 27 05 19

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances
- Durée : 1 heure
- 2 créneaux spécifiques par semaine

Encadrement : DEJEPS Perfectionnement sportif

Coût : 100 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 100 € - Reste à charge : 0 €

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée
- ✓ Limitation modérée

Légende

- +++ Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée
- ++ Activité adaptée
- +/- Activité peu adaptée
- ✗ Activité non adaptée



Aucune limitation

+++

Limitation minimale

+++

Limitation modérée

+/-

Limitation sévère



Taïso Santé

Le Taïso Santé est une activité physique adaptée, accessible à tous, et particulièrement bénéfique pour les personnes vivant avec certaines pathologies ou maladies chroniques.

Inspiré des pratiques d'arts martiaux mais sans contact ni chute, il combine différents exercices visant à améliorer :

- **la souplesse** et la mobilité articulaire,
- le **renforcement musculaire doux**,
- la **coordination** et la motricité,
- le **travail cardio-respiratoire**,
- **l'équilibre et la prévention des chutes**.

Cette pratique progressive et sécurisée contribue au bien-être global, en favorisant la confiance en soi, la détente et le maintien de l'autonomie au quotidien.

Contre-indications :

Maladies cardiaques non stabilisées, problèmes respiratoires sévères non équilibrés, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.

Fiche d'activité – Gymnastique d'entretien, Maintien d'équilibre

Lieu & coordonnées :

- **SIEL BLEU 76 – Yvetot et Doudeville**
- Contact : Adrien Le Priol | adrien.lepriol@sielbleu.org | 07 84 96 54 80

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances
- Durée : 1 heure
- **A Doudeville** : le mardi de 11h à 12h
- **A Yvetot** : le mardi de 9h à 10h ou le jeudi 9h30-10h30

Encadrement : Educateur APA

Coût : 100 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 100 € - Reste à charge : 0 €

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée
- ✓ Limitation modérée

Légende

- +++ Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée
- ++ Activité adaptée
- +/- Activité peu adaptée
- ✗ Activité non adaptée



Aucune limitation

+/-

Limitation minimale

++

Limitation modérée

+++

Limitation sévère



Gymnastique d'entretien, Maintien d'équilibre

L'**association Siel Bleu** propose des séances de **gymnastique douce sur chaise**, spécialement conçues pour les seniors et les personnes ayant des limitations de mobilité.

- **Objectifs** : travailler l'équilibre, renforcer la mobilité articulaire, stimuler la souplesse et maintenir la coordination tout en respectant les capacités de chacun.
 - **Déroulement** : exercices simples, réalisés principalement en position assise ou avec appui, permettant une pratique sécurisée.
 - **Encadrement** : assuré par des professionnels de l'APA spécialisés dans l'accompagnement des publics fragiles.
 - **Bénéfices** : maintien de l'autonomie, amélioration du tonus musculaire, prévention des chutes et bien-être au quotidien.
- 👉 Une activité adaptée aux seniors et à toutes les personnes recherchant une **activité physique sécurisée et progressive**, même avec des limitations motrices.

Contre-indications :

Maladies cardiaques non stabilisées, problèmes respiratoires sévères non équilibrés, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.

Fiche d'activité - Gymnastique d'entretien, Maintien d'équilibre

Lieu & coordonnées :

- **Centre Aquatique ECauxBulles**
- Adresse : 1 Avenue Micheline Ostermeyer 76190 YVETOT
- Contact : Damien CORNU | damien.cornu@e-caux-bulles.fr | 02 32 70 64 39

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances
- Durée : 45 minutes
- Jeudi 9h45-10h30 : Séance collective - max. 8 personnes - sans matériel
- Mardi 14h-14h45 : Séance de yoga collective - max. 7 personnes (inscription à l'accueil)
- Jeudi 14h-17h30 : Créneau d'APA en individuel ou en collectif

Encadrement : Educateur APA

Coût : 100 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 100 € - Reste à charge : 0 €

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée
- ✓ Limitation modérée

Légende

- +++ Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée
- ++ Activité adaptée
- +/- Activité peu adaptée
- ✗ Activité non adaptée



Aucune limitation

+/-

Limitation minime

++

Limitation modérée

+++

Limitation sévère



Gymnastique d'entretien, Maintien d'équilibre

Le centre aquatique propose des séances de **gymnastique d'entretien adaptées (APA)**, conçues pour préserver et améliorer les capacités physiques dans un cadre sécurisé et convivial.

- **Objectifs** : travailler l'équilibre, développer la souplesse, maintenir la mobilité articulaire et renforcer la coordination.
- **Déroulement** : exercices simples et progressifs, réalisés en groupe.
- **Encadrement** : assuré par des éducateurs formés à l'APA, garantissant une adaptation aux besoins et aux capacités de chacun.
 - **Créneau d'APA*** en individuel ou en collectif : Possibilité de mettre en place différentes séances adaptées de 30 minutes comme par exemple :
 - un bilan en Activité Physique, un accompagnement individuel en salle fitness (zone cardio et zone de renforcement musculaire) ou au bassin (profondeur maximum 1,30m).
 - Une séance (30 minutes) de gym d'entretien, de yoga, d'aquagym, de renforcement musculaire... selon les besoins et motivations.

*Séance de 30 minutes le jeudi, entre 14h et 17h30.

• **Bénéfices** : prévention des chutes, maintien de l'autonomie, amélioration du tonus musculaire et du bien-être général.

👉 Une activité accessible à tous, particulièrement indiquée pour les personnes souhaitant **préserver leur autonomie et leur qualité de vie.**

Contre-indications :

Maladies cardiaques non stabilisées, problèmes respiratoires sévères non équilibrés, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.

Fiche d'activité – TENNIS SANTE

Lieu & coordonnées :

- **Yvetot Tennis club**
- Adresse : 11 rue Pierre de Coubertin, 76190 Yvetot
- Contact : Sam MARCOTTE | tennisclub.yvetot@gmail.com | 06 12 88 10 81

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances
- Durée : 1 heure
- entre Lundi et Jeudi en journée

Encadrement : Educateurs diplômés (DE Tennis)

Coût : 238 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 100 € - Reste à charge : 138 €

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée



Légende

- +++ Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée
- ++ Activité adaptée
- +/- Activité peu adaptée
- ✗ Activité non adaptée



Aucune limitation

+++

Limitation minimale

+++

Limitation modérée

+/-

Limitation sévère



Description de l'activité :

Le Tennis Santé est une activité adaptée qui se pratique avec des raquettes légères et des balles souples, sur un rythme modéré.

L'objectif n'est pas la compétition mais le plaisir du jeu, la remise en mouvement progressive et le travail de la coordination, de l'équilibre et de l'endurance.

👉 Accessible à tous, il peut être adapté selon vos capacités et vos éventuelles limitations physiques.

Il permet d'améliorer la condition cardiovasculaire, de stimuler la motricité et de partager un moment convivial en groupe.

Contre-indications :

Maladies cardiaques non stabilisées, problèmes respiratoires sévères non équilibrés, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.



Fiche d'activité – HANDFIT

Lieu & coordonnées :

- **HANDBALL CLUB YVETOTAIS**

- Contact : Franck LEPETIT | 5976065@ffhandball.net | 06 11 23 65 92

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances

- Durée : 1 heure

- Tous les mercredis à 19h30 au gymnase Profit – Yvetot

Encadrement :

Educateur sportif dans une structure labellisée HANDFIT

Coût : 135 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 100 € - Reste à charge : 35 € (possibilité de poursuivre les séances sur l'année sans surcoût)

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée



Légende

- +++ Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée
- ++ Activité adaptée
- +/- Activité peu adaptée
- ✗ Activité non adaptée



Aucune limitation

+++

Limitation minimale

+++

Limitation modérée



Limitation sévère



Description de l'activité :

Le Handfit est une activité inspirée du handball, mais adaptée à tous, sans contact ni esprit de compétition.

Il associe des exercices ludiques, dynamiques et sécurisés qui sollicitent l'endurance, la coordination, la souplesse et la force, tout en douceur.

L'objectif n'est pas de marquer des buts mais de prendre soin de sa santé, de bouger en s'amusant et de partager un moment convivial en groupe.

👉 Accessible à chacun, le Handfit s'adapte aux capacités de tous les participants.

Contre-indications :

Maladies cardiaques non stabilisées, problèmes respiratoires sévères non équilibrés, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.



Fiche d'activité – MARCHE NORDIQUE ADAPTEE

Lieu & coordonnées :

- Club Athlétique Cauchois

- Contact : Véronique BONAVES | veronique.bonaves@gmail.com | 06 50 46 89 51

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances

- Durée : 1 heure 30

- Tous les mardis de 9h30 à 11h au Manoir du Fay à Yvetot et/ou tous les samedis de 13h30 à 15h

Encadrement : Instructrice Marche Nordique – Formation Sport Santé

Coût : 100 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 100 € – Reste à charge : 0 €

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée



Légende

- +++ Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée
- ++ Activité adaptée
- +/- Activité peu adaptée
- ✗ Activité non adaptée



Aucune limitation

+++

Limitation minimale

+++

Limitation modérée



Limitation sévère



MARCHE NORDIQUE ADAPTEE

Description de l'activité :

La marche nordique adaptée se pratique avec des bâtons spécifiques, sur un terrain plat et sécurisé au cœur du parc du Manoir du Fay à Yvetot.

☞ Chacun avance à son propre rythme, avec un accompagnement bienveillant pour ajuster la pratique selon ses capacités.

Cette activité améliore l'endurance, la posture, la souplesse et la respiration, tout en renforçant les muscles en douceur.

Conviviale et accessible, elle permet de bouger en plein air, de profiter d'un cadre agréable et de retrouver le plaisir de l'activité physique adaptée à tous.

Contre-indications :

Insuffisance cardiaque non stabilisée, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.



Fiche d'activité – PAPOTE and MOUV'

Lieu & coordonnées :

- **Maison de Quartiers – rue Pierre Varin – 76190 Yvetot**
- Contact : Sabine | maisondequartiers@yvetot.fr | 02 35 16 15 78 ou 06 62 16 47 20

Modalités pratiques :

- Cycle de 10 séances
- Durée : 2 heures
- Tous les jeudis de 17h à 19h

Encadrement : Formation Sport Santé

Coût : 0 € / cycle de 10 séances (1/sem)

Prise en charge CPTS : 0 € – Reste à charge : 0 €

Public concerné :

- ✓ Post-cancer
- ✓ Douleurs articulaires chroniques
- ✓ Pathologies métaboliques
- ✓ Personnes âgées avec risque de chute modéré
- ✓ Sédentarité prolongée



| Légende | |
|---------|---|
| +++ | Activité parfaitement adaptée et/ou recommandée |
| ++ | Activité adaptée |
| +/- | Activité peu adaptée |
| ✗ | Activité non adaptée |



Aucune limitation +++

Limitation minimale +++

Limitation modérée ✗

Limitation sévère ✗

Description de l'activité :

Une activité conviviale qui allie **mouvement et échanges** !

Au programme : des exercices physiques simples et adaptés pour travailler la mobilité, l'équilibre et la vitalité, associés à des temps de discussion pour partager, rire et créer du lien.

Idéal pour bouger en douceur tout en entretenant le plaisir d'être ensemble.

Contre-indications :

Insuffisance cardiaque non stabilisée, douleurs aiguës, limitation sévère de mobilité.



PROGRAMME
MAISON DE QUARTIERS

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2025

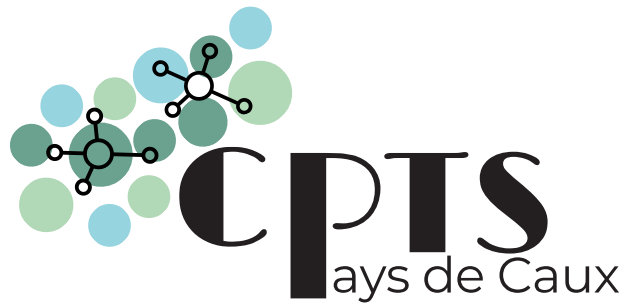
HORAIRES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi 9h-12h / 13h30-18h30
(sauf exception)

ADHÉSION
8€/an de septembre à septembre
(dossier à retirer à la Maison de Quartiers)

ADULTES, SENIORS • ENFANTS, ADO., ADULTES
1995 85

 Ville de cœur

 Maison De Quartiers
Yvetot



Activité Physique Adaptée

Pour tous renseignements,
contactez la CPTS du Pays de Caux
06 10 90 94 65
hprevelle@cptspc.fr

Votre santé, notre accompagnement

