CPTS Pays de Caux

Livret
Programme APA

Activité Physique Adaptée

Votre santé, notre accompagnement



Mon livret de parcours

À garder avec vous et à présenter à chaque professionnel qui vous accompagne.

Nom et prénom

Téléphone

Votre médecin vous a proposé une activité physique adaptée à votre santé et à vos capacités. Ce livret vous aide à choisir une activité et à suivre votre parcours.

Ce que finance la CPTS

10 séances dans une structure partenaire
Une aide de 10 € par séance, soit 100 € pour le cycle, selon les conditions du dispositif. Le reste à payer éventuel est indiqué pour chaque activité. L'accès dépend des places disponibles.

La coordination vous explique les modalités d'inscription et les conditions de prise en charge des bilans avec le kinésithérapeute.

Votre contact tout au long du parcours

Hélène PREVELLE
CPTS du Pays de Caux
06 10 90 94 65
hprevelle@cptspc.fr

Apportez ce livret à la consultation, aux bilans et aux séances. Conservez-le avec vos documents de santé.

Prescription d’activité physique

Support du parcours CPTS à compléter.

Médecin prescripteur et coordonnées

Patient Nom et prénom

Date de naissance

Téléphone

Je prescris une activité physique adaptée à l’état de santé, aux capacités et au risque médical de ce patient, dans le cadre du parcours CPTS.

Précautions, restrictions et adaptations nécessaires

Cycle soutenu par la CPTS : 10 séances. Le financement du cycle ne définit pas à lui seul la durée ni la fréquence de la prescription.

Date, cachet et signature du médecin

Prescription du bilan kiné

Je soussigné(e) Dr

prescris 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

Mon parcours en 6 étapes

1 La prescription

Votre médecin prescrit l’activité et précise les adaptations utiles. Les prescriptions se trouvent pages 3 et 4.

2 Le contact avec la CPTS

Avec votre accord, le médecin transmet votre ordonnance et vos coordonnées par messagerie sécurisée Idomed. La coordinatrice vous contacte. Vous pouvez aussi appeler la CPTS.

3 Le bilan initial

Avant les séances, le kinésithérapeute évalue vos capacités et vous aide à définir vos objectifs. Bilan page 15.

4 Le choix et l’inscription

Vous choisissez une activité avec les professionnels. La structure confirme le créneau, les adaptations possibles et le montant éventuel à votre charge.

5 Les 10 séances

Vous participez à votre rythme. Faites compléter la feuille de présence page 16 et signalez toute difficulté à l’encadrant.

6 Le bilan final et la suite

Le kinésithérapeute fait le point avec vous dans les 6 mois. Vous préparez ensemble la poursuite d’une activité. Bilan page 17.

Choisir mon activité

Les Hauts-de-Caux et Yvetot - détails et contacts pages 8 à 10.

Activité et lieu	Quand et combien de temps	Coût du cycle / à payer
Taïso Santé CLC Veauville-les-Baons **Page 8**	Mercredi 15 h - 16 h ou vendredi 16 h 15 - 17 h 15 Période scolaire **1 heure**	100 € Aide CPTS : 100 € **À payer : 0 €**
Réveil musculaire CLC Veauville-les-Baons **Page 9**	Mardi 10 h 30 - 11 h 30 Période scolaire **1 heure**	100 € Aide CPTS : 100 € **À payer : 0 €**
Gym douce et équilibre Siel Bleu Yvetot **Page 10**	Yvetot : mardi 9 h - 10 h **1 heure**	100 € Aide CPTS : 100 € **À payer : 0 €**

Comment choisir ?
Selon vos envies, le lieu, vos disponibilités et les adaptations dont vous avez besoin.

Les horaires et tarifs sont ceux des supports partenaires transmis. Confirmez-les auprès de la structure avant de vous inscrire.

Choisir mon activité

Yvetot - détails et contacts pages 11 à 14.

Activité	Quand et combien de temps	Coût du cycle / à payer
Gym, yoga et APA E'Caux Bulles **Page 11**	Gym : jeudi 9 h 45 - 10 h 30 Yoga : mardi 14 h - 14 h 45 APA sur rendez-vous : jeudi 14 h - 17 h 30, séances de 30 min	100 € Aide CPTS : 100 € **À payer : 0 €**
Handfit Handball Club Yvetotais **Page 12**	Mercredi à 19 h 30 **1 heure**	135 € Aide CPTS : 100 € **À payer : 35 €**
Marche nordique adaptée Club Athlétique Cauchois **Page 13**	Mardi 9 h 30 - 11 h et/ou samedi 13 h 30 - 15 h **1 h 30**	100 € Aide CPTS : 100 € **À payer : 0 €**
Papote and Mouv' Maison de Quartiers **Page 14**	Jeudi 17 h - 19 h **2 heures**	**Gratuit** Sans financement CPTS

Le choix du créneau, la disponibilité des places et les modalités du cycle sont confirmés à l'inscription.

Les professionnels vous orientent vers une pratique adaptée à vos capacités et aux indications du médecin. Les possibilités d'accueil se vérifient avec chaque structure.

Taïso Santé

CLC · Club Loisirs et Culture

Des exercices inspirés des arts martiaux, sans contact ni chute : mobilité, renforcement doux, coordination et équilibre. La pratique est progressive, sans recherche de performance.

Où et quand

Dojo du gymnase de Veauville-les-Baons, rue de la Prairie, Les Hauts-de-Caux.
Mercredi de 15 h à 16 h
ou vendredi de 16 h 15 à 17 h 15, en période scolaire.
Durée : 1 heure.

L’accompagnement

DEJEPS éducateur sportif ; licence STAPS Activités physiques adaptées.
Échangez avec l’encadrant sur les mouvements et positions possibles pour vous, en suivant les recommandations du bilan.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 100 € · Aide CPTS : 100 €
Votre reste à payer : 0 €

Contacter la structure

Ludovic LUCET · 06 12 27 05 19
ludovic.lucet@orange.fr
Dominique VANIER · 06 52 07 08 91
vanier.dominique@wanadoo.fr

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Réveil musculaire

CLC · Club Loisirs et Culture

Une remise en mouvement progressive du corps, avec un travail proche du Pilates : muscles profonds, souplesse, mobilité, coordination et équilibre. Les exercices sont accompagnés de musique.

Où et quand

Dojo du gymnase de Veauville-les-Baons, rue de la Prairie, Les Hauts-de-Caux.
Mardi de 10 h 30 à 11 h 30, en période scolaire.
Durée : 1 heure.

L’accompagnement

Éducatrice sportive APA.
Des variantes sont proposées selon les besoins. Le groupe accueille aussi des personnes sans limitation particulière.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 100 € · Aide CPTS : 100 €
Votre reste à payer : 0 €

Contacter la structure

Émilie COUTEAT · 06 73 74 01 06
Dominique VANIER · 06 52 07 08 91
vanier.dominique@wanadoo.fr

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Gym douce et équilibre

Siel Bleu 76

Des exercices simples pour entretenir la mobilité, la souplesse, la coordination et l’équilibre. La séance se pratique principalement sur chaise ou avec appui.

Où et quand

Yvetot. L’adresse précise est à demander au contact lors de l’inscription.
Yvetot : mardi de 9 h à 10 h.
Durée : 1 heure.

L’accompagnement

Éducateur APA.
Une possibilité à discuter si vous avez besoin d’exercices assis ou avec appui.
L’encadrant confirme les adaptations possibles à partir des recommandations du bilan.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 100 € · Aide CPTS : 100 €
Votre reste à payer : 0 €

Contacter la structure

Benjamin HOCHE · 07 84 96 54 80
benjamin.hoche@sielbleu.org

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Gym, yoga et APA

Centre aquatique E’Caux Bulles

Gymnastique d’entretien, yoga ou accompagnement adapté en salle et/ou au bassin selon les besoins. Le créneau du jeudi après-midi peut inclure du renforcement, de l’aquagym ou un accompagnement individuel.

Où et quand

1 avenue Micheline Ostermeyer, 76190 Yvetot.
Gym : jeudi 9 h 45 - 10 h 30, 8 personnes maximum.
Yoga : mardi 14 h - 14 h 45, 7 personnes maximum ; inscription à l’accueil.
APA individuelle ou collective : jeudi entre 14 h et 17 h 30, sur rendez-vous.
Durée : 45 min en collectif ; 30 min sur le créneau APA du jeudi après-midi.

L’accompagnement

Éducateur APA.
La pratique en eau n’est pas systématique. Demandez si la séance retenue se déroule en salle ou au bassin et vérifiez son accessibilité.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 100 € · Aide CPTS : 100 €
Votre reste à payer : 0 €

Contacter la structure

Damien CORNU · 02 32 70 64 39
damien.cornu@e-caux-bulles.fr

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Handfit

Handball Club Yvetotais

Une activité inspirée du handball, sans contact ni compétition. Des exercices ludiques associent endurance, coordination, souplesse et renforcement musculaire.

Où et quand

Gymnase Profit, Yvetot.
Mercredi à 19 h 30.
Durée : 1 heure.

L’accompagnement

Éducateur sportif dans une structure labellisée Handfit.
Le rythme et les mouvements sont à convenir avec l’encadrant selon vos capacités et les recommandations du bilan.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 135 € · Aide CPTS : 100 €
Votre reste à payer : 35 €

Contacter la structure

Franck LEPETIT · 06 11 23 65 92
5976065@ffhandball.net

La fiche du club indique la possibilité de poursuivre sur l’année sans surcoût. Demandez les modalités au club.

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Marche nordique adaptée

Club Athlétique Cauchois

Une marche avec des bâtons spécifiques sur terrain plat, avec un accompagnement pour ajuster le rythme. Le travail porte sur l’endurance, la posture, la coordination et la respiration.

Où et quand

Parc du Manoir du Fay, Yvetot ; lieu de rendez-vous à confirmer avec le club.
Mardi de 9 h 30 à 11 h et/ou samedi de 13 h 30 à 15 h.
Durée : 1 h 30.

L’accompagnement

Instructrice de marche nordique, formation Sport Santé.
Le parcours en boucle permet à chacun de marcher à sa vitesse et de faire les pauses nécessaires, sans perturber le rythme du groupe.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 100 € · Aide CPTS : 100 €
Votre reste à payer : 0 €

Contacter la structure

Véronique BONAVES · 06 50 46 89 51
veronique.bonaves@gmail.com

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Papote and Mouv’

Maison de Quartiers

Des exercices simples pour bouger en douceur, entrecoupés de temps de discussion. La séance associe mobilité, équilibre et convivialité.

Où et quand

Rue Pierre Varin, 76190 Yvetot.
Jeudi de 17 h à 19 h.
Durée : 2 heures, avec des temps de mouvement et d’échange.

L’accompagnement

Formation Sport Santé.
Échangez avec la structure pour vérifier que le contenu et les adaptations possibles correspondent aux recommandations de votre bilan.

Pour un cycle de 10 séances
Coût : 0 € · Aide CPTS : 0 €
Votre reste à payer : 0 €

Contacter la structure

Sabine · 02 35 16 15 78 ou 06 62 16 47 20
maisondequartiers@yvetot.fr

Avant de commencer, transmettez à l’encadrant les recommandations utiles de votre prescription et de votre bilan.

Bilan initial et objectifs

Patient Nom et prénom **Date du bilan**

Ce que le patient aimerait pouvoir faire plus facilement

Habitudes d’activité, envies et difficultés pratiques

Capacités évaluées et résultats de référence

Limitations et précautions à transmettre à l’encadrant

Activité conseillée et adaptations nécessaires

Fréquence, intensité et progression recommandées

Nom, coordonnées et signature du kinésithérapeute

Mes 10 séances

Patient Nom et prénom

Activité et structure

Séance	Date	Signature du patient	Signature de l'encadrant
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

En cas d'absence, prévenez votre structure. Signalez à l'encadrant les difficultés rencontrées pendant ou après une séance.

Dates de début et de fin du cycle

Bilan final et progrès

Patient Nom et prénom

Date du bilan

Activité réalisée

Séances réalisées ___ / 10

Évolution des capacités selon les repères du bilan initial

Ressenti du patient et évolution de son objectif personnel

Tolérance, difficultés rencontrées et adaptations utiles

☐ Poursuite de l’activité

☐ Orientation vers une autre activité

☐ Point avec le médecin prescripteur

Recommandations pour la suite

Nom, coordonnées et signature du kinésithérapeute

Continuer après le cycle

Avant la dernière séance, faites le point avec l’encadrant et le kinésithérapeute sur ce qui vous convient et sur ce que vous souhaitez poursuivre.

L’activité que j’aimerais continuer

Mon prochain petit objectif concret

Les jours ou moments que je peux réserver à cette activité

Ce qui pourrait me freiner et les solutions possibles

La structure ou la personne à recontacter

Le coût et les conditions de poursuite expliqués par la structure

Mon prochain rendez-vous

Le financement de la CPTS concerne le cycle présenté dans ce livret. Avant de poursuivre, renseignez-vous auprès de la structure sur les tarifs et les conditions d’inscription.

Mes rendez-vous et mes notes

Bilan initial Date, lieu et contact

Première séance Date, lieu et contact

Bilan final Date, lieu et contact

Mes questions et les informations à retenir

À compléter au fil de mon parcours

Ce livret contient des informations personnelles de santé. Gardez-le avec vous et présentez les pages utiles aux professionnels qui vous accompagnent.

Les ressources de mon parcours

Scannez ce QR code pour accéder à la page APA de la CPTS du Pays de Caux.

cpts-du-pays-de-caux.fr/
activite-physique-adaptee/

Capsules vidéos à venir
La page dédiée accueillera des vidéos de présentation des activités. Le QR code restera le même lors de leur mise en ligne.

Besoin d’aide ou pas d’accès à Internet ?

CPTS du Pays de Caux
06 10 90 94 65
hprevelle@cptspc.fr

Les vidéos de présentation vous aideront à découvrir les activités. Le choix et les adaptations se construisent avec les professionnels qui vous accompagnent.