

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PROPOSÉES



\*Nécessite une participation financière supplémentaire

Ne pas jeter sur la voie publique



## LE LABSPORT : KESAKO ? ?

L'association LABSPORT, labellisée Maison Sport-Santé en janvier 2020, a pour mission d'accompagner les personnes sédentaires, vieillissantes ou ayant une pathologie vers une reprise d'activité physique dans un cadre sécurisé avec le programme "Tremplin". Son objectif est également de sensibiliser les personnes aux enjeux de l'activité physique en tant que vecteur de santé et de mieux-être sur Saint-Nazaire et les communes aux alentours.



Accompagner



Sensibiliser

## LES TARIFS

Le montant est calculé à partir de la formule suivante :  
(revenu fiscal de référence / nombre de parts fiscales) / 12

### TARIF N°1

Quotient familial mensuel  
<1000€

10€ d'adhésion à  
l'association  
+  
40€ le programme

### TARIF N°2

Quotient familial mensuel  
1001€ à 1500€

20€ d'adhésion à  
l'association  
+  
80€ le programme

### TARIF N°3

Quotient familial mensuel  
1501€ à 2000€

30€ d'adhésion à  
l'association  
+  
120€ le programme

### TARIF N°4

Quotient familial mensuel  
>2001€

40€ d'adhésion à  
l'association  
+  
160€ le programme

Pas de prise en charge par la sécurité sociale à ce jour  
Prise en charge du sport sur ordonnance par certaines mutuelles et souvent sous condition (ALD ...)



Lors de votre premier bilan, venez avec votre prescription médicale, votre avis d'imposition, un moyen de paiement (chèque, carte bancaire ou espèces), une tenue confortable et une bouteille d'eau !

## CONTACTEZ-NOUS



## FAITES UN DON



## QU'EST-CE QUE L'APA ?

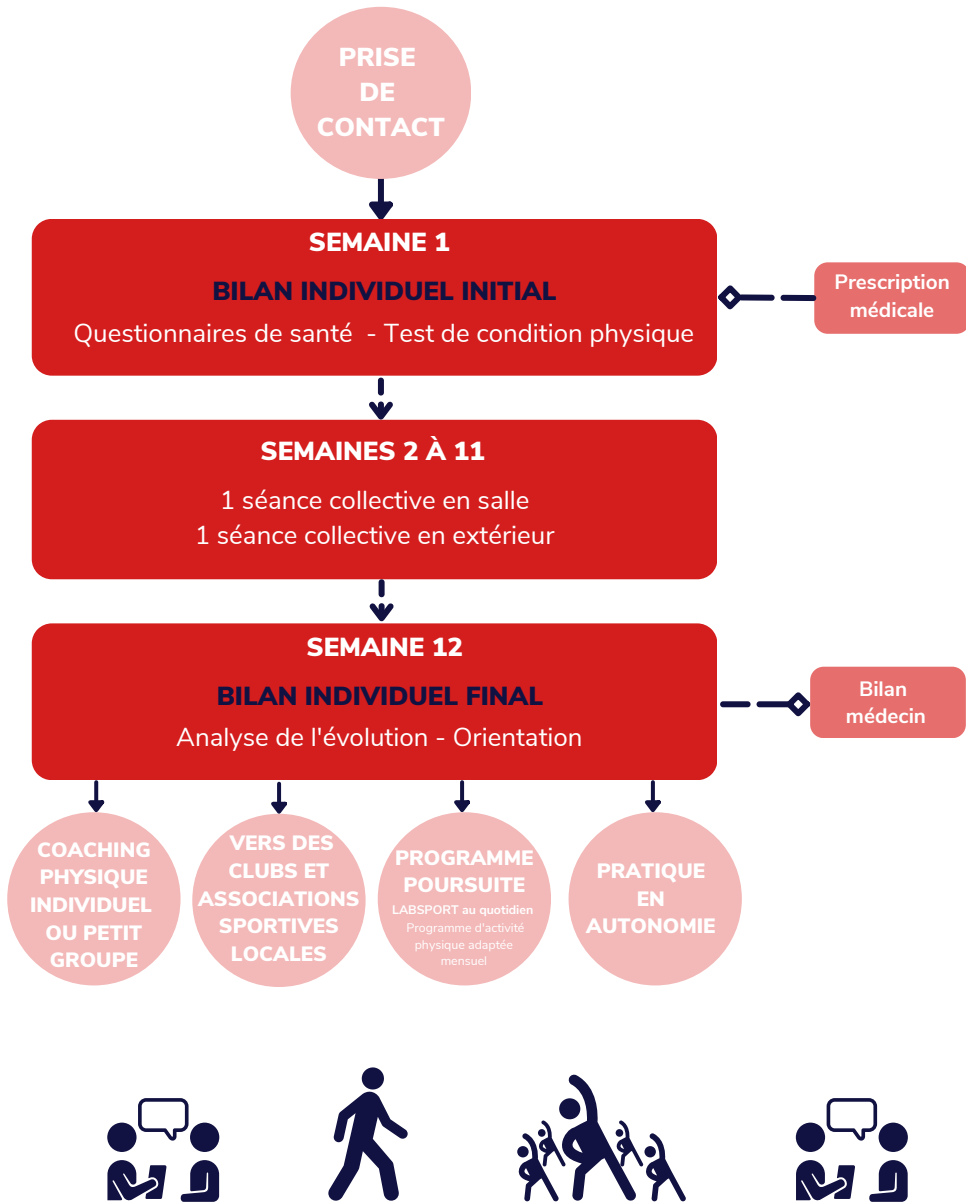
Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités et aux besoins des personnes atteintes de maladie, en situation de handicap, vieillissantes ou en reprise d'activité physique, dans un objectif d'amélioration de la santé. L'équipe du LABSPORT est composée d'enseignants APA, titulaires d'une Licence ou d'un Master APA-S.

## NOTRE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS APA



# LE PARCOURS DE L'ADHÉRENT

## PROGRAMME TREMPLIN



↳ 30% RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES (HYPERTENSION ARTÉRIELLE, ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX, INFARCTUS DU MYOCARDE)  
 LIJ ET AL, 2012

↳ 24% RISQUE DE CANCER DU CÔLON  
 ANSES, 2016 ; WOLIN ET AL, 2009  
 ↳ 25% RISQUE DE CANCER DU SEIN  
 ANSES, 2016  
 ↳ 20% RISQUE DE CANCER DU POUMON ET DE L'ENDOMÈTRE  
 MCTIERNANET AL, 2019  
 ↳ RISQUE DE CANCER VESSIE, OESOPHAGE, REIN, ET ESTOMAC  
 MCTIERNANET AL, 2019 . COMMITTEEPAGA, 2018

↳ 30% MORTALITÉ PRÉMATURÉE  
 OMS, 2020; EKELUND ET AL., 2019

MORTALITÉ TOUTES CAUSES

MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

CANCER

↗ QUALITÉ DU SOMMEIL  
 COMMITTEEPAGA, 2018

SOMMEIL

**LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE**

DIABÈTE DE TYPE 2

↳ 25 À 35% RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2  
 WARBURTON ET AL., 2010 ; DUCLOS ET AL., 2013

↗ INTÉGRATION SOCIALE  
 EIMEET AL., 2013

SANTÉ SOCIALE

SURPOIDS OBÉSITÉ

CONTRÔLE DU POIDS ET AMÉLIORATION DE LA COMPOSITION CORPORELLE EN ASSOCIATION À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE  
 COMMITTEE PAGA, 2018

SANTÉ MENTALE

SANTÉ OSSEUSE

CONDITION PHYSIQUE

↳ TROUBLES ANXIEUX  
 GORDON BR ET AL., 2017 ; WEGNERM ET AL, 2014  
 BARTLEY ET AL, 2013  
 ↳ 19 À 30% RISQUE DE DÉPRESSION  
 MAMMEN G, FAULKNER G., 2013, KANDOLAARON ET AL., 2020  
 ↳ 40% RISQUE DE MALADIE D'ALZHEIMER  
 BECKETT ET AL., 2015  
 ↗ CAPACITÉS COGNITIVES  
 DONNELLY ET AL, 2016

ACQUISITION ET MAINTIEN DU CAPITAL OSSEUX  
 COMMITTEEPAGA, 2018  
 ↳ 10% RISQUE DE FRACTURES LIÉES À L'OSTÉOPOROSE  
 COMMITTEEPAGA, 2018

↗ FORCE MUSCULAIRE  
 RIVIÈRE ET AL., 2015 ; LANDI F ET AL., 2014  
 ↗ ENDURANCE, FONCTION CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE  
 LIN ET AL., 2015  
 ↗ SOUPLESSE, COORDINATION ET ÉQUILIBRE (↳ RISQUE DE CHUTES)  
 INSERM, 2015 ; HUGHES JM ET AL., 2010