

## Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?

L'activité physique adaptée lie la pratique sportive adaptée et santé, afin d'améliorer ou de maintenir la santé physique, mentale et sociale des personnes souffrant d'une affection de longue durée.

Elle est constituée d'un enchaînement d'exercices respectant vos besoins sur la durée, l'intensité de l'effort et l'activité choisie.

Le principe du programme est simple : vous permettre de pratiquer une activité physique adaptée en groupe près de chez vous à un tarif abordable.



## Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Orne

61 bis Avenue de Basingstoke  
61000 Alençon

Téléphone : 02 33 80 27 68

Mail : [cdos61@wanadoo.fr](mailto:cdos61@wanadoo.fr)

Site : [www.cdos61.fr](http://www.cdos61.fr)

APAMAL

CDOS

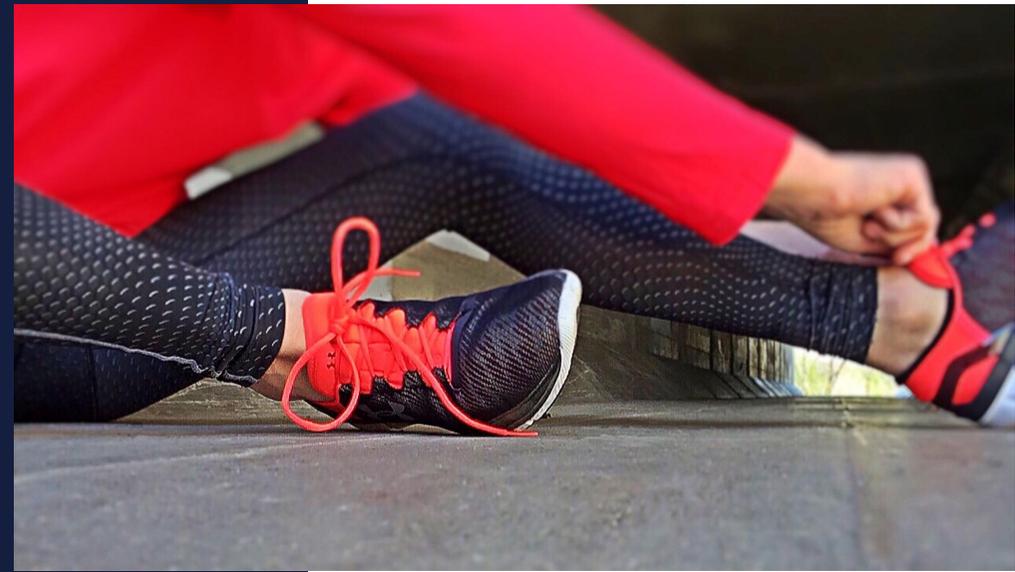
ORNE

## Activité Physique Adaptée aux Maladies & Affections Longues



CDOS

ORNE



# Pour qui ?

Le Programme APAMAL est ouvert aux personnes atteintes de maladies chroniques:

DIABÈTE,  
CANCER,  
MALADIE CARDIOVASCULAIRE,  
OBÉSITÉ,  
SCLÉROSE EN PLAQUES,  
...

## Engagement du bénéficiaire :

Le programme requiert un engagement de votre part : **une forte assiduité, une participation active dans le programme, la mise en oeuvre de la pratique autonome à l'issue des séances.**



# A.P.A.M.A.L.

Patient ou Praticant

• Médecin traitant ou spécialiste •  
• (Prescription médicale) •

**Bilans de condition physique et motivationnels**  
pour une prise en charge personnelle et sécurisée

**Prise en charge par l'EAPA**  
(quelques soient les limitations)

**Pérennisation de l'Activité Physique**  
en lien avec les structures associatives locales

# Quand ?

## LES CRÉNEAUX

### Mortagne au Perche :

Mardi, Jeudi 11h00 - 12h00

### Gacé :

Mercredi, Vendredi 9h00 - 10h00

### Longny au Perche :

Mercredi, Vendredi 11h15 - 12h15

## COMMENT ?

Les séances sont collectives avec un suivi individuel. Le groupe se compose au maximum de 12 personnes pour un meilleur suivi.

Durant votre cycle, vous bénéficierez de 3 bilans avec l'Enseignant en Activités Physiques Adaptées (EAPA), de la façon suivante :

-Bilan 1 : condition physique et motivationnel au début du cycle

-Bilan 2 : condition physique et ajustement par rapport aux objectifs fixés au début du cycle

- Bilan 3 : condition physique et perspectives à la fin du cycle.

## COMBIEN ?

Le coût du suivi s'élève à un maximum de 50€ pour le premier cycle de 25 séances.

La prise en charge financière totale ou partielle est possible selon votre situation.