

SPORT ADAPTE SANTE 83

SIX-FOURS-LES-PLAGES



BOUGEZ MIEUX, VIVRE MIEUX !
POUR UNE SANTE OPTIMALE !



<https://sportadaptesante83.fr/>

 Sport Adapté Santé 83
sportadaptesante83@gmail.com

06 03 48 07 88

1 L'association
PAGE 03

2 L'intervenante
PAGE 04

3 Offres de pratique

- 1 - Le coaching personnalisé sport sur ordonnance
PAGE 05
- 2 - Tai Chi Chuan
PAGE 06
- 3 - Qi Gong
PAGE 07
- 4 - Gymnastique Taoïste
PAGE 08
- 5 - Karaté santé
PAGE 09
- 6 - Ateliers sport santé
PAGE 10

4 Autres prestations

- 1 - Libération Musculaire Profonde
PAGE 11
- 2 - Shiatsu
PAGE 12

5 Tarifs
PAGE 13

6 Partenaires
PAGE 14



SOMMAIRE

L'ASSOCIATION



L'association « sport adaptésanté 83 »

Propose une activité physique et sportive à visée préventive et thérapeutique en prenant en compte la singularité des personnes, dans un objectif de développement, de maintien ou de restauration de l'autonomie des personnes, par le biais de diverses prestations, qui se décline notamment par :

- Soit un accompagnement et un suivi personnalisés dans le domaine du sport santé, et dans le cadre du sport sur prescription médicale, adaptés aux problématiques de santé (Obésité, BPCO, douleurs chroniques, manque de flexibilité et de mobilité, problèmes ostéoarticulaires, ...).
- Soit des cours collectifs de :
 1. Tai-Chi-Chuan
 2. Gymnastique Taoïste
 3. Qi Gong
 4. Karaté santé
- Soit, des ateliers à vocation :
 1. Thérapeutiques avec le Réseau Capseindu Var.
 2. Sport santé, vecteurs de lien social et de bien-être général (marches bâtons).
 3. Thématiques (basés sur l'obésité, douleurs chroniques, gestion du stress, troubles du sommeil...) organisés en partenariat avec des professionnels de santé (IDE Asalée, Diététicienne, médecin, naturopathe, sophrologue, enseignant en activité physique adaptée).





CECILE LIMIER

Élève de Louis Wan Der Heyoten depuis 1976. Elle pratique le Karaté-Do depuis de nombreuses années, professeure de Karaté-Do,

CN 7ème dan ; Elle enseigne également depuis plus de 20 ans les Arts internes, tel que le Tai-chi-chuan dont les effets thérapeutiques sur la santé ne sont plus à démontrer. Convaincue du bienfait de l'activité physique sur la santé et certifiée dans le cadre du sport sur ordonnance, elle fonde en juillet 2020 l'association

« **Sport-Adapté-Santé 83** ».

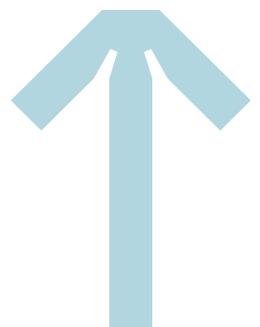
Qualifications

- DEJEPS Karaté et D&A + Label Para Karaté - Haut grade féminin 7ème Dan.
- Diplômée d'Etat en Ingénierie Sociale.
- Certifiée CS AMAP, « Sport sur ordonnance » (CREPS Aix-En-Provence) Délivré par la DRAJES.
- Certifiée en réadaptation en contexte de douleur chronique par l'institut de Kinésiologie du Québec.
- Certifiée en Education Thérapeutique du Patient par le CRES PACA.

Expériences

- Pratique et enseigne les Arts Martiaux (Karaté/Tai-chi-Chuan/Qi-ong/Gymnastique taoïste) depuis plus de 20 ans.
- Déléguée territoriale du CDOS à Six-Fours.
- Ex- Membre du Comité Directeur Ligue Régionale PACA Karaté, chargée de la coordination et du développement du Para Karaté.
- A piloté divers projets pour la promotion de la pratique sportive auprès des femmes de sa région et au Burkina Faso.
- Anime des ateliers d'auto-défense au féminin et de gymnastique taoïste.
- Anime des ateliers d'activités physiques adaptées & prévention des chutes en Résidence Autonomie et en EHPAD.
- Intervient en centre hospitalier dans le cadre de l'ETP (service bariatrique - Diabétologie - Oncologie)
- Formatrice occasionnelle BPJEPS APT « sport santé » et « sport sur ordonnance » - CDOS / CROS PACA
 - Jury d'examen DEJEPS sport -culture - territoire- IMSAT
- Auteure des livres "self défense au féminin, des méthodes simples pour un maximum d'efficacité" et "les pouvoirs extraordinaires de la méditation pour une vie plus épanouie aux éditions Lanore.

NOTRE INTERVENANTE



OFFRES DE PRATIQUES

1- Le coaching personnalisé sport sur ordonnance

L'Activité Physique Adaptée (APA) est demandée par le médecin traitant.

Le premier entretien s'effectue sur rendez-vous :

- Les lundis et vendredis après-midi de 13h30 à 17h Centre EMERGENCE situé au 54 Chemin de la Capellane à Six-Fours.
- Les mardis de 14h-15h
Gymnase de la Mascotte- Imp des Lilas à Six-Fours salle de renforcement musculaire (2eme étage).

- L'APA est bénéfique pour la santé de tous, y compris pour les personnes souffrant de maladie chronique, de facteurs de risque, les personnes âgées en prévention de chutes et de la perte d'autonomie.
- Les patients peuvent se voir désormais prescrire par leur médecin traitant ou spécialiste une activité physique adaptée à leur pathologie, leur capacité fonctionnelle, leur condition physique et leur risque médical

Dans le cadre des coaching personnalisés « sport sur ordonnance », plusieurs étapes sont déclinées avant de débiter un programme en Activité Physique Adapté Santé, dont voici les différentes étapes :

- Un entretien motivationnel de 45 minutes
- Un bilan physique
- Un suivi APA et des évaluations régulières
- Une orientation éventuelle sur des clubs et associations sportives de votre choix
- Une remise de la fiche de suivi sur demande, au pratiquant et au médecin prescripteur en fin de programme.

À ce jour, l'activité physique dans le cadre du « Sport sur ordonnance » n'est pas remboursée par la sécurité sociale, cependant certaines mutuelles prennent en charge une partie des frais (remboursement forfaitaire / se renseigner auprès de sa mutuelle ou de l'association sport adapté santé 83, en cas de non-imposition sur les revenus pour une aide à l'APA).

OFFRES DE PRATIQUES

2- Tai Chi Chuan

Cette pratique connaît un grand succès en raison des bénéfices indiscutables qu'elle procure sur la santé physique et mentale. Grâce aux gestes lents et fluides, mais aussi grâce à la respiration profonde et la concentration, elle permet une puissante interaction entre le corps et l'esprit.

Elle conduit en effet peu à peu à un état remarquable d'aisance naturelle, à une profonde régénération psychocorporelle ainsi qu'à une transformation subtile de nos états mentaux et affectifs. Il en résulte une meilleure résistance aux agressions ainsi qu'aux contraintes de la vie quotidienne, en nous aidant à mieux gérer le stress.

La pratique du Tai-Chi-Chuan agit sur le souffle, le tonus musculaire mais aussi sur les pensées et la gestion des émotions.

Elle contribue également au relâchement des tensions musculaires et psychiques. Sa pratique persévérante apporte indéniablement un mieux-être, de la souplesse et de la concentration. Elle permet tout autant de renforcer le physique, l'équilibre et fortifie le corps.

Les exercices pratiqués sont enfin excellents pour le cœur, les poumons et les muscles et améliorent par conséquent la santé générale.



•Les lundis à 10h00 : Cours débutants / moyens -

Bois de la Coudoulière à Six Fours.

•Les lundis à 11h00 : Cours moyens / avancés -

Bois de la Coudoulière à Six Fours.

•Les vendredis à 18h00 : Cours débutants /moyens -

Salle Progrès- 66 rue du Progrès à Six-Fours.

OFFRES DE PRATIQUES

3- Qi Gong

Le Qi Gong est Art de santé et de longévité.

La pratique régulière du Qi Gong est très efficace contre les maladies cardio-vasculaires, gastro-intestinales, le mal au dos et le stress.

Les bénéfices sur la santé sont multiples :

- Il assouplit les muscles et renforce les tendons.
- Il améliore le fonctionnement général des organes. En stimulant une circulation globale de l'énergie et du sang dans le corps, cette pratique harmonise le fonctionnement des organes entre eux.
- Il améliore la fonction cardio-pulmonaire.
- Il améliore les fonctions vasculaires Toujours grâce aux mouvements lents, associé à une respiration profonde, les exercices de Qi Gong améliorent la circulation dans tout le corps. Cette pratique augmente l'élasticité des vaisseaux sanguins. Il fortifie et équilibre le système nerveux et les émotions.
- Il stimule le système lymphatique et immunitaire.

C'est pourquoi, la pratique douce va permettre d'apprivoiser votre détente en mouvement, la régularité de votre respiration et l'apaisement de votre mental, en générant un réel mieux-être au quotidien.



En extérieur



En salle

Les mardis à 11h00

Jardin de la Villa Simone 89 D 16, 200 Av. Audibert à Six-Fours.

Les mardis à 19h15

Gymnase de la Mascotte, Imp des Lilas à Six-Fours salle d'éveil (2eme étage)

OFFRES DE PRATIQUES

4- Gymnastique Taoïste

Parmi les Arts internes les plus connus et les plus pratiqués (Tai-Chi-Chuan, Qi Gong), la gymnastique taoïste tient une place importante dans la panoplie des Arts de santé chinois. Elle est pratiquée en Chine par beaucoup de jeunes gens et aussi par les personnes âgées, pour ses bienfaits thérapeutiques.

Cette gymnastique est basée sur une succession de postures et d'étirements réalisés sans effort, enchainés avec beaucoup de souplesse.

Au bout d'un mois régulier, la personne qui la pratique ressent un état de bien-être extraordinaire et durable : muscles souples, élimination de l'acide lactique, Par conséquent, les exercices d'étirements en douceur permettent d'ouvrir des espaces internes et d'oxygéner le corps tout entier.

Pratiquer régulièrement et de façon adaptée, la gymnastique taoïste apporte d'immenses bienfaits sur la santé physique, psychique et cultive la joie de vivre.



Salle du dojo (2eme Les mercredis 10h00/11h00 et 11h00/12h00

Gymnase de la Mascotte, Imp des Lilas à Six-Fours étage)

OFFRES DE PRATIQUES

5- Kataté santé



Un cours de Karaté santé s'adresse à un public de séniors et/ou atteint de maladies chroniques, souvent non sportif, qui désire pratiquer une discipline adaptée, non traumatisante.

Cette pratique vise à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Bien-être physique, bien-être moral, préservation du capital-santé, maintien du lien social sont les principaux bienfaits et objectifs de ce travail.

Le Karaté Santé permet de maintenir et d'améliorer :

- La mobilité et la stabilité articulaire (travail d'équilibre, d'ancrage au sol, de posture → diminuer le risque d'accidents, de chutes),
- Les qualités musculaires (tonicité, gainage, souplesse → entretenir les muscles, réduire les douleurs physiques),
- Les fonctions cardio-respiratoires (travail cardiaque, endurance, respiration, énergie → réduire le stress, retrouver le bien-être, la sérénité, l'assurance)
- La coordination du corps, de l'esprit et de la respiration,
- La mémoire, à travers l'apprentissage d'enchaînements codifiés (Kata)

Cadre spécifique « Sport sur Ordonnance Médicale », précisé par le MEDICO SPORT.
Cf site sportadaptesante83.fr – rubrique « offre de pratiques »



Les jeudis de 17h30 à 19h30

Salle Progrès- 66 rue du Progrès à Six Fours

OFFRES DE PRATIQUES

6- Ateliers sport santé

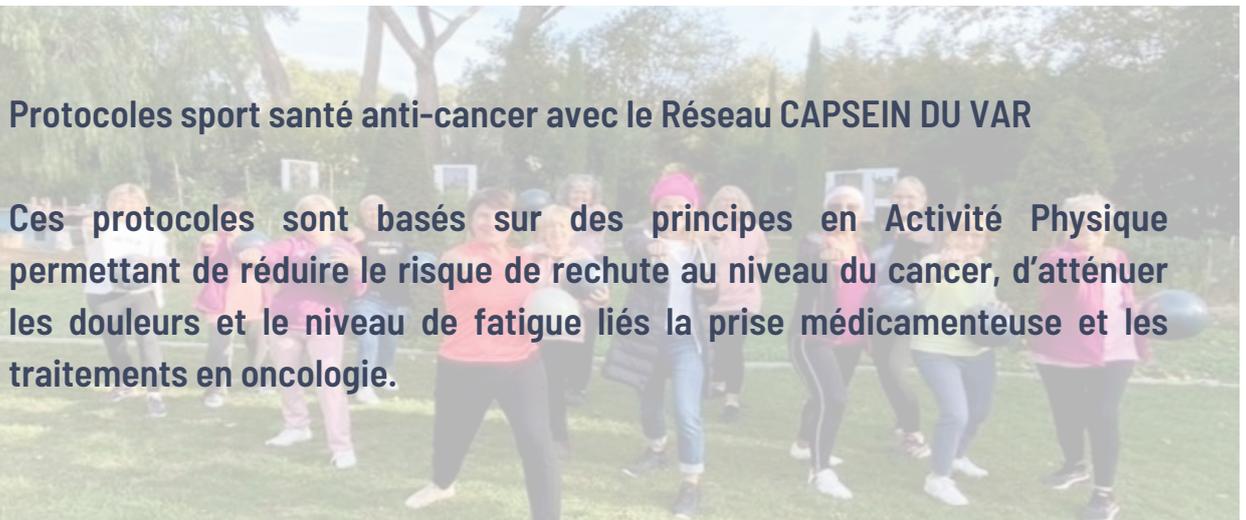
Accompagnement à la marche

Marches bâtons oxygène

La marche bâtons offre de nombreux bienfaits pour la santé, dont :

- L'Amélioration de la condition cardiovasculaire
- Le Renforcement musculaire du corps (bras, jambes, dos)
- La Réduction de l'impact sur les articulations
- L'Amélioration de la posture et de l'équilibre
- La Réduction du stress, en favorisant la libération des endorphines, ce qui modifie l'humeur positivement.
- La Socialisation, car pratiquée en petits groupes, ce qui favorise les interactions sociales.

Cette pratique est accessible quel que soit l'âge ou le niveau de condition physique.



Protocoles sport santé anti-cancer avec le Réseau CAPSEIN DU VAR

Ces protocoles sont basés sur des principes en Activité Physique permettant de réduire le risque de rechute au niveau du cancer, d'atténuer les douleurs et le niveau de fatigue liés la prise médicamenteuse et les traitements en oncologie.

Ces ateliers sont ouverts aux adhérents de l'association et sont généralement organisés **les jeudis matin de 9h30 à 11h30 en extérieur (2 heures)**.

AUTRES PRESTATIONS

1- Libération Musculaire Profonde (méthode Lefevre)

Technique anti-douleur

De quoi s'agit-il?

Technique manuelle de libération profonde, visant à libérer les tensions accumulées dans la profondeur des muscles et des fascias.

Cette méthode ne nécessite aucune manipulation osseuse. La libération musculaire agit sur l'ensemble du corps. Elle vise à détendre les muscles profonds, restaurer leur souplesse, améliorer la posture, la respiration, et agir sur le système myo-fascial, tout en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Elle aide également à libérer les émotions stationnées dans le corps, souvent à l'origine de certaines douleurs physiques.

Rester détendu et respirer profondément pendant la séance est crucial pour que les bienfaits se manifestent pleinement.

De plus, une bonne hydratation favorise la récupération musculaire et le bon fonctionnement du corps.

Il est impératif de prendre soin de son corps et de son esprit.

Cela passe par une alimentation équilibrée, une hydratation adéquate, une respiration saine, et un mouvement corporel adapté.

C'est ainsi que l'on préserve sa vitalité et son bien-être à long terme.

Les séances de LMP sont de véritables starters pour le corps et contribuent à LIBERER les tensions, en atténuant les douleurs jusqu'à leur disparition. Tout ce qui est retenu émotionnellement crée de la contracture dans les muscles et dans le corps. A contrario, tout ce qui se contracte se libère.... et, permet de fonctionner à nouveau.



Sur rendez-vous Les lundis et vendredis après-midi

Centre EMERGENCE - 54 Chemin de la Capellane à Six-Fours ou à domicile.

Contact **06 03 48 07 88** - Cécile Limier praticienne Shiatsu et thérapeute LMP

AUTRES PRESTATIONS

2-Shiatsu - Ecole Art et santé 83

De quoi s'agit-il ?



Le Shiatsu, d'origine japonaise, signifie littéralement

« pression des doigts » sur des points de tensions précis du corps. L'intérêt pour cette pratique lui est donc apparu naturel, car celle-ci est complémentaire à la pratique du Qi Gong, et permet d'aller plus loin dans l'aide apportée aux personnes pour soulager, détendre, apaiser, libérer les points de tensions qu'ils soient d'ordre musculaire/ émotionnel.

Véritable technique de bien-être général, aux bienfaits remarquables sur la santé, ces connaissances supplémentaires sont utiles en tous points de vue et générateur d'énergie, d'équilibre et de santé.

Le Shiatsu est avant tout préventif et déstressant, il peut également soigner divers petits maux. Face aux difficultés quotidiennes que nous pouvons rencontrer : fatigue, stress, soucis, nervosité, frustration, colère, tristesse, le Shiatsu propose de libérer les tensions accumulées, d'harmoniser les corps physiques et émotionnels et de redynamiser le flux vital (ki en japonais).

Cette technique va soulager les tensions qui se cristallisent dans le corps et qui sont à la base de douleurs, de mal être ou de maladies. Sa pratique régulière est une source de bien-être, elle permet de mieux se connaître et d'accéder à une meilleure qualité de vie.

Une séance de Shiatsu dure en moyenne 1h à 1h30. Le receveur est habillé, il porte de préférence des vêtements légers et il est assis ou allongé sur une table de massage, ou sur un matelas de sol ou, un futon et s'adapte à certaines situations particulières.

Le praticien exerce des pressions plus ou moins fortes à l'aide des pouces, des doigts ou des paumes de mains sur des points où des zones situées le long des méridiens d'énergie.

Sur rendez-vous Les lundis et vendredis après-midi

Centre EMERGENCE - 54 Chemin de la Capellane à Six-Fours ou à domicile.

Contact **06 03 48 07 88** - Cécile Limier praticienne Shiatsu et thérapeute LMP

TARIFS 2025-2026

Cours de Tai Chi Chuan/ Gymnastique Taoïste/ Qi Gong/ Karaté santé

1 cours par semaine : 40 €/mois/pers

2 cours par semaine : 45 € /mois/pers

3 cours et + par semaine : 55 €/mois/pers

Libre choix des cours : 180 € forfait annuel pour les personnes bénéficiant de minima sociaux (non imposable) incluant les coûts de la licence FFAEMC et d'adhésion.

Règlement pouvant être échelonné au rythme des personnes.

Intervention et formation en entreprise : sur devis

Coaching "sport sur ordonnance"

Entretien motivationnel + Bilan Physique : 45€

Cours particulier : 40 € tarif horaire

Ateliers sport santé (jeudis matin)

Sans supplément pour les adhérents.

Toute demande d'accompagnement personnalisée est étudiée avec bienveillance et est prise en compte, notre objectif étant de vous aider à améliorer votre santé, en vous donnant tous les outils nécessaires pour fonctionner en toute autonomie et surtout,

NE LAISSER PERSONNE AUX BORDS DU CHEMIN.

Autres prestations :

Shiatsu : 1 séance : 70€

Forfait 3 séances: 180 €

Forfait 5 séances : 250 €

Libération Musculaire Profonde : 70 €

Ces pratiques alternatives sont complémentaires à des soins conventionnels au mieux-être des personnes. Elles ne se substituent pas, en aucun cas, à un suivi médical ou psychologique.

Les sigles

BPCO : Bronchopneumopathie Chronique Obstructive

IDE : Infirmière Diplômée d'Etat

CS AMAP : Certificat de Spécialisation Animation et Maintien de l'Autonomie de la Personne

DEJEPS : Diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport

DRAJES : Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport

CREPS : Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive

BPJEPS APT : Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, Activités Physiques pour Tous

CDOS 83 : Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

CROS PACA : Comité Régional Olympique et Sportif Provence-Alpes-Côte d'Azur

IMSAT : Institut Méditerranéen du Sport de l'Animation et du Tourisme

APA : Activité Physique Adaptée

Nos partenaires





<https://sportadaptesante83.fr/>

 [Sport Adapte Sante 83](#)
sportadaptesante83@gmail.com

[06 03 48 07 88](tel:0603480788)

