

Hopl'APAS

**Stéphane DIJOUX - enseignant en APA à Munster
(68)**

Fiche mise à jour le 17 août 2021 à 17:53



Contact

Hopl'APAS

30 chemin du walsbach
68140 Munster

[07 66 40 72 96](tel:0766407296)

hoplapas@gmail.com

<http://hoplapas.com/>

Qualifications

Licence Staps mention APA-S

Carte professionnelle :

06808ED0044 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 30 km autour de Munster (68140)

Description

Description

Enseignant en Activité Physique Adaptée et Santé (APAS), titulaire d'une licence Mention APAS, j'interviens auprès de tout public.

Quels que soient votre état de santé, vos envies et besoins, il est possible et même recommandé de pratiquer une activité physique régulière si l'on respecte certaines règles afin d'éviter blessures, découragements, douleurs, détérioration de l'état de santé, ... Suite à un bilan initial, je me propose donc, de vous conseiller et de vous accompagner durant toutes les étapes, en adaptant votre programme et le tout, à votre rythme. Mon objectif est de vous aider à (re)trouver goût et plaisir à pratiquer une/des activité(s) physique(s) de manière sûre, régulière et en autonomie le plus longtemps possible !

.Je propose donc des séances d'activité physique adaptée à vos attentes et vos besoins. Les séances peuvent être individuelles ou collectives, à domicile et en extérieur (Vallée de Munster) ou en cabinet (Ruelisheim).

Activités proposées :

- Evaluation, Bilan de vos besoins, capacités
- Conception et réalisation de programme individualisé (ré-entraînement à l'effort, réadaptation physique, prévention)
- Prévention sport santé et entreprise
- éducation à la santé
- Participation et conception de projets sur la région
- Prise en charge et accompagnement en APA-S post SSR, hospitalisation et/ ou d'entretien de l'autonomie

" >

Description

Enseignant en Activité Physique Adaptée et Santé (APAS), titulaire d'une licence Mention APAS, j'interviens auprès de tout public.

Quels que soient votre état de santé, vos envies et besoins, il est possible et même recommandé de pratiquer une activité physique régulière si l'on respecte certaines règles afin d'éviter blessures, découragements, douleurs, détérioration de l'état de santé, ... Suite à un bilan initial, je me propose donc, de vous conseiller et de vous accompagner

durant toutes les étapes, en adaptant votre programme et le tout, à votre rythme. Mon objectif est de vous aider à (re)trouver goût et plaisir à pratiquer une/des activité(s) physique(s) de manière sûre, régulière et en autonomie le plus longtemps possible !

.Je propose donc des séances d'activité physique adaptée à vos attentes et vos besoins. Les séances peuvent être individuelles ou collectives, à domicile et en extérieur (Vallée de Munster) ou en cabinet (Ruelisheim).

Activités proposées :

- Evaluation, Bilan de vos besoins, capacités
- Conception et réalisation de programme individualisé (ré-entraînement à l'effort, réadaptation physique, prévention)
- Prévention sport santé et entreprise
- éducation à la santé
- Participation et conception de projets sur la région
- Prise en charge et accompagnement en APA-S post SSR, hospitalisation et/ ou d'entretien de l'autonomie

Qualifications complémentaires

AFGSU

Humanitude

BAFA

Entraîneur et joueur Handball

Prise en charge de patient avec des pathologies diverses*

Travail depuis 15 ans dans un Service de Soins de Suite et de Réadaptation SSR polyvalent

Intervention en EHPAD

Personnes accompagnées : jusqu' à 101 ans**

*Pathologies : Obésité, cardiaques, insuffisant respiratoire, prothèses (hanche, genou, épaule), arthroses, polyarthrites, Sclérose En Plaque, syndrome de Guillain-Barré, Parkinson, Alzheimer, pneumopathie, Altération de l'état général, cancers, fractures (poignets, humérus, hanches, ilio-ischio pubienne, fémur, chevilles, ...), poly-pathologies, démences, maladie de Huntington, maladie de Paget, AVC, AIT, poly-traumatismes, opérations digestives, hernies, éventrations, dialyse, etc... + accompagnement soins palliatifs et fin de vie.

**Exemples de prises en charge : en individuel ou en groupe

- Personnes en cours de rééducation et réadaptation par la marche (parcours...), la gymnastique, le renforcement musculaire, des ateliers spécifiques, mur d'escalade et en piscine.

- Personnes en cours de ré-autonomisation par le biais d'ateliers : «prévention des chutes » et équilibres.

- Personnes en rééducation lombalgie ...

+ relaxation, assouplissement, gainage, ré-entraînement à l'effort, entretien des capacités, éducation à la santé, ...



Cette fiche de [SFP-APA](#) est mise à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](#).