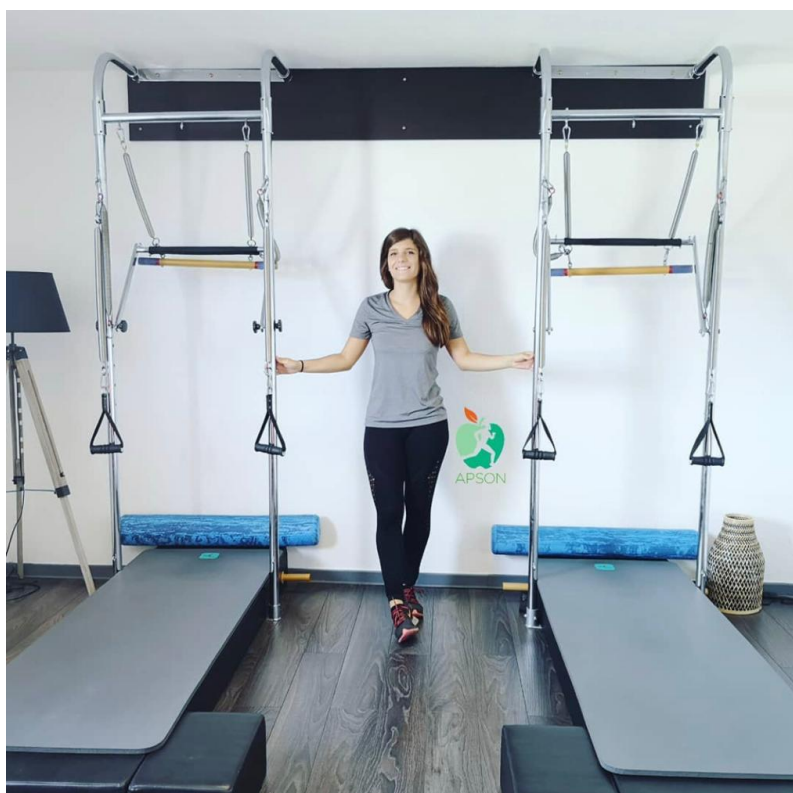


# VILLARD Ophélie

## Sébastien LE GARF - enseignant en APA à Mouans-Sartoux (06)

Fiche mise à jour le 29 juillet 2021 à 10:07



### Contact

#### **VILLARD Ophélie**

75 Parc d'Activités de l'Argile  
6370 Mouans-Sartoux

[06 99 04 88 68](tel:0699048868)

[ophelie-villard@hotmail.fr](mailto:ophelie-villard@hotmail.fr)

<https://myapson.com/notre-enseignante-en-apa-sante/>

### Qualifications

2015 - 2017 : Master en Nutrition Activité Physique et Prévention Santé (Bac+5), Université de Nice

2012 - 2015 : Licence en Activité Physique Adaptée (Bac+3), Université de Grenoble

## Carte professionnelle :

00616ED0091 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 30 km autour de Mouans-Sartoux (6370)

## Description

Programme de réhabilitation à l'effort pour les personnes présentant une maladie chronique.

Programme bien-être pour les personnes souhaitant préserver leur condition physique.

Méthodes :

Évaluations physio-anthropométriques et entretien individuel.

Le Pilates MAT se pratique au sol avec l'aide de petits matériels, tels que des cercles, des élastiques, des poids,... Le Pilates MAT consiste à renforcer les muscles profonds, tout en associant des exercices de souplesses, visant à obtenir un meilleur alignement du corps et ainsi limiter les douleurs ostéoarticulaires. Ses séances sont personnalisées par groupe de trois maximum afin de garantir un travail de qualité.

Le travail sur Wall Unit permet de potentialiser le renforcement des muscles profonds ainsi que le travail des muscles posturaux pour limiter les douleurs dorsales. L'objectif est de tonifier le corps pour faciliter les gestes de la vie quotidienne et lutter contre le vieillissement. L'augmentation de la masse musculaire permettra d'optimiser le métabolisme basal a fortiori de modifier la balance énergétique.

Combiner une activité d'endurance et un travail de renforcement des muscles profonds vous permettra un reconditionnement et un maintien optimal des aptitudes physiques. L'objectif est de solliciter et d'optimiser le système cardiovasculaire pour diminuer l'essoufflement dans la vie quotidienne, le risque de maladies cardiovasculaires et améliorer la vascularisation.

## Qualifications complémentaires

2016 - 2017 : Diplôme Universitaire Physiothérapeute

2016 : Diplôme de professeure de PILATES thérapeutique



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](#).