

## Alexandre MILLE - enseignant en APA à Châtenoy-le-Royal (71)

Fiche mise à jour le 17 janvier 2022 à 20:07

### Contact

#### Acti'Zen

2 rue de treffort  
71880 Châtenoy-le-Royal

[06 81 40 54 75](tel:0681405475)  
[actizen@hotmail.com](mailto:actizen@hotmail.com)

### Qualifications

Licence APA-S  
Master APA-S

#### Carte professionnelle :

02510ED0080 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 30 km autour de Châtenoy-le-Royal (71880)

### Description

#### 1) Présentation :

Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) depuis plusieurs années, 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.

## **2) Expériences professionnelles :**

Travaille actuellement depuis 10 ans à la Clinique du Chalonnais (Soin de Suite et de Réadaptation spécialisé en nutrition et maladies métaboliques tels que l'obésité, le diabète, dénutrition etc.). - Multiples expériences de plusieurs années dans différents établissements de santé : Centre Hospitalier (service de médecine, chirurgie, EHPAD, SSR gériatrique), Réseau Obésité Infantile de Franche-Comté (REEPOP-BFC), Centre de rééducation fonctionnelle (orthopédie, rhumatologie, neurologie, amputés), Centre de réadaptation cardiologique et pneumologique (pathologies cardiaques et respiratoires multiples).

## **3) Pathologies déjà pris en charges :**

Obésité (adulte, infantile), diabète, dénutrition, pathologies cardiaques (Insuffisant coronarien, Infarctus), pathologies respiratoires (emphysème, insuffisant respiratoire, pneumopathies type BPCO), prothèses (hanches, genoux, épaules), arthroses, polyarthrites, Sclérose En Plaque (SEP), Parkinson, altération de l'état général, cancers, fractures (poignets, humérus, hanches, fémur, chevilles, ...), poly-pathologies, démences, AVC, AIT, poly-traumatismes, opérations digestives, hernies, éventrations, dialyse, etc...

## **4) Ce que je propose :**

- Evaluation physique, de vos besoins, des attentes selon votre profil et vos objectifs (entretien individuel et motivationnel)
- Conception et réalisation de programme individualisé (réentraînement à l'effort, réadaptation physique, prévention. Je peux proposer également des séances d'APA inspirées du pilate, Qi Gong, méditation de pleine conscience de part les formations complémentaires que j'ai pu faire.
- 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.

N'hésitez-pas à me contacter pour avoir de plus amples informations.

**Alexandre**

" >

" >

## **1) Présentation :**

Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) depuis plusieurs années, 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.

## **2) Expériences professionnelles :**

Travaille actuellement depuis 10 ans à la Clinique du Chalonais (Soin de Suite et de Réadaptation spécialisé en nutrition et maladies métaboliques tels que l'obésité, le diabète, dénutrition etc.). - Multiples expériences de plusieurs années dans différents établissements de santé : Centre Hospitalier (service de médecine, chirurgie, EHPAD, SSR gériatrique), Réseau Obésité Infantile de Franche-Comté (REEPOP-BFC), Centre de rééducation fonctionnelle (orthopédie, rhumatologie, neurologie, amputés), Centre de réadaptation cardiologique et pneumologique (pathologies cardiaques et respiratoires multiples).

## **3) Pathologies déjà pris en charges :**

Obésité (adulte, infantile), diabète, dénutrition, pathologies cardiaques (Insuffisant coronarien, Infarctus), pathologies respiratoires (emphysème, insuffisant respiratoire, pneumopathies type BPCO), prothèses (hanches, genoux, épaules), arthroses, polyarthrites, Sclérose En Plaque (SEP), Parkinson, altération de l'état général, cancers, fractures (poignets, humérus, hanches, fémur, chevilles, ...), poly-pathologies, démences, AVC, AIT, poly-traumatismes, opérations digestives, hernies, éventrations, dialyse, etc...

## **4) Ce que je propose :**

- Evaluation physique, de vos besoins, des attentes selon votre profil et vos objectifs (entretien individuel et motivationnel)
- Conception et réalisation de programme individualisé (réentraînement à l'effort, réadaptation physique, prévention. Je peux proposer également des séances d'APA inspirées du pilate, Qi Gong, méditation de pleine conscience de part les formations complémentaires que j'ai pu faire.
- 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.

N'hésitez-pas à me contacter pour avoir de plus amples informations.

**Alexandre**

### **Qualifications complémentaires**

Formé à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)  
Animateur de marche nordique sport santé  
Animateur de marche active sport santé  
Animateur Courir Sport Santé

Animateur BODY'ZEN : pilate, Qi Gong, Yoga, Gym dansée, Feldenkreis, Relaxation  
Animateur de séance de méditation de pleine conscience (formation 2 mois pour une vie nouvelle et retraite VIPASSANA)  
Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA)  
PSE1 et PSE2  
Initiateur 1er degré tennis  
Entraîneur régional de tennis de table

---



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](#).