

Association PAS A PAS - Pôle Autour de la Santé, de l'Activité Physique Adaptée et du Sport

**Florence ODIN - enseignant en APA à Colombier
(42)**

Fiche mise à jour le 28 septembre 2022 à 14:17



Contact

Association PAS A PAS - Pôle Autour de la Santé, de l'Activité Physique Adaptée et du Sport

Les Bernes
42220 Colombier

[06 72 00 67 54](tel:0672006754)
asso.pasapas42@gmail.com

<http://asso.pasapas.free.fr>

Qualifications

Maîtrise STAPS APA

Master en sciences du sport spécialité Gestion et Intervention en APA

Carte professionnelle :

06908ED0039 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : NON

Ce professionnel ne se déplace pas.

Description

PAS A PAS a pour objet de maintenir / améliorer l'état de santé et la qualité de vie des personnes en agissant sur 3 déterminants de la santé : l'activité physique, la sédentarité et l'alimentation.

Nous vous invitons à voir la présentation filmée de PAS A PAS réalisée avec les adhérents sur <http://asso.pasapas.free.fr/>

PAS A PAS cible toute personne fragilisée par des problèmes de santé et/ou l'avancée en âge ainsi que leur entourage. Elle s'appuie sur l'activité physique adaptée (APA), une activité qui s'adapte à la personne pour lui permettre de bouger, et les échanges.

Activités proposées

- des séances d'APA en visio (les plus : pas de transport, moins de fatigue),
- de la randonnée ou marche adaptée dans le parc du Pilat,
- des séances santé en visio
- et bientôt de la sophrologie en visio.

Qualifications complémentaires

master en sciences de l'éducation spécialité promotion et éducation pour la santé
formation à l'ETP

méthode hypopressive niveau 1 et 2 de Marcel Caufriez

sport, périnée et maternité De Gasquet

spécifique mal de dos De Gasquet

abdominaux, arrêtez le massage De Gasquet

qi gong De Gasquet

yoga De Gasquet

posturologie : méthode de prise en charge des déséquilibres posturaux du Dr Vallier

praticienne en sophrologie



Cette fiche de [SFP-APA](#) est mise à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons](#)

