

Corps Conscient

Nastasia LEWANDOWSKI - enseignant en APA à Jupilles (72)

Fiche mise à jour le 8 novembre 2022 à 14:38

Contact

Corps Conscient

1 place du clocher
72500 Jupilles

[07 70 26 20 27](tel:0770262027)

nastasia.lewandowski@gmail.com

<https://corpsconscient72.fr/>

Qualifications

-Licence STAPS : spécialité Activités Physiques Adaptées.

Sujet de mémoire: Optimisation d'un protocole classique en réhabilitation respiratoire.

-Master I STAPS SSSATI- Sciences Sociales du Sport, Administration, Territoire et Intégration.

Suje

Carte professionnelle :

07207ED0140 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : NON

Ce professionnel ne se déplace pas.

Description

Habilitée à accompagner les pratiquants dans leur activité sportive, j'interviens auprès de personnes dont les aptitudes physiques, psychologiques ou les conditions sociales réduisent leur activité physique. Il s'agit notamment de personnes en situation de handicap, de personnes atteintes de maladies chroniques, de personnes en difficulté d'insertion sociale et de personnes avançant en âge.

L'espace que nous proposons au sein du cabinet médical répond à plusieurs objectifs :

- Expliquer la sédentarité et ses méfaits ainsi que les bienfaits de la pratique d'une activité physique. ¹

- Amener un large public vers une pratique régulière autonome.
- Renseigner sur les offres de pratiques d'activités physiques ou sportives disponibles localement.
- Faciliter l'accès à l'activité physique adaptée aux malades chroniques et assurer l'accompagnement des personnes atteintes d'ALD orientées par une prescription médicale d'activité physique par leur médecin traitant.

Je propose une prise en charge en Activité Physique Adaptée qui se déroule en plusieurs étapes :

- Un premier rendez-vous de bilan :
Accueillir et connaître le pratiquant dans sa globalité (capacités, évaluation du niveau d'activité physique initial, contexte de vie, personnalité, vécu ...)
- Sur les séances suivantes :
 - Co-construire des objectifs à la portée du pratiquant.
 - (Re)mettre en mouvement avec une pratique physique encadrée et personnalisée.
 - Orienter vers les structures qui correspondent à leurs attentes (envies, besoins, rythme de vie).
 - Accompagner et assurer un suivi motivationnel pour pérenniser la pratique.

Lors des séances, il est proposé des situations motrices qui utilisent des activités physiques, sportives, dans les conditions techniques et matérielles adaptées à la situation du pratiquant, avec un objectif de rééducation, de réadaptation, d'éducation, de prévention et/ou d'insertion sociale. Nous y travaillons l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse ou encore équilibre, grâce à une grande diversité de matériel : une salle avec des appareils cardio-training (vélo d'appartement, tapis de course), tapis de sol, petit matériel de gym douce et de musculation.

L'enseignant APA accompagne dans le mouvement, corrige la position si besoin mais ne manipule pas contrairement à un kinésithérapeute.

Qualifications complémentaires

- Sophrologue: sujet de mémoire: La complémentarité de la sophrologie dans la prise en charge en médecine générale.
- Diplômes Fédéraux de la Fédération Française de Gym : Entraîneur et juge . Gymnastique Artistique Féminine. Animateur Fitness.
- Certificat d'aptitude au sauvetage aquatique (BO n°34 du 19 septembre 2002) -.
- Formations aux secours: PSC1 à jour.



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](#).