

# Lenaig PENSEC

## Lenaig PENSEC - enseignant en APA à Auray (56)

Fiche mise à jour le 11 octobre 2023 à 21:35

### Contact

#### Lenaig PENSEC

stade du loch  
56400 Auray

[06 71 81 62 40](tel:0671816240)  
[lenaig.pensec@gmail.com](mailto:lenaig.pensec@gmail.com)  
<https://www.lenaigpensec-eapa.com/>

### Qualifications

Licence STAPS mention APA-Santé  
Master STAPS mention Réhabilitation par l'APA.

#### Carte professionnelle :

05616ED0118 - [voir sur sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 20 km autour de Auray (56400)

### Description

#### OBJECTIFS ?

- Vous engager et vous accompagner vers une pratique progressive et durable d'activité physique dans un objectif de santé.
- Vous aider à reprendre une activité sportive en toute sécurité, apprendre à gérer les efforts, adopter les bonnes habitudes pour ensuite pouvoir pratiquer en autonomie ou en association sportive.
- Que vous soyez sédentaire, atteint d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique, d'un handicap moteur, d'une déficience intellectuelle, il est possible de pratiquer une activité physique !

## CONTENU DES SEANCES

- Toute activité physique et/ou sportive pouvant être adaptée à vos objectifs, vos envies et vos capacités ! Séances incluant renforcement musculaire, réentraînement à l'effort, mobilité, étirements....
- Activités physiques, sportives ou artistiques adaptées
- Activités ludiques adaptées
- Education thérapeutique sur le thème de l'activité physique
- Séances tests en associations sportives

## COMMENT ?

- Séances individuelles ou collectives à domicile, en salle de sport ou en extérieur.
- Entretien individuel initial et bilans réguliers : bilan des capacités physiques, des envies et des besoins du bénéficiaire.
- Programme en APA permettant de développer ou entretenir vos capacités physiques (souplesse, force musculaire, coordination...) et améliorer votre santé mentale.
- Lien avec professionnels de santé, Maison Sport Santé et structures sport adapté et handisport du Morbihan.

**Intéressé?** N'hésitez pas à me contacter pour échanger. Si vous êtes en parcours ALD ou atteint d'une maladie chronique, parlez-en à votre médecin. Il pourra ainsi vous prescrire de l'activité physique adaptée (certaines mutuelles remboursent en partie l'APA).

## Qualifications complémentaires

Master STAPS mention Réhabilitation par l'APA.  
Formée à l'Education Thérapeutique du Patient.



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](#).