

# Elise ZITTA

## Elise ZITTA - enseignant en APA à Toulon (83)

Fiche mise à jour le 4 juin 2024 à 18:42



### ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (EAPA)



Une quelconque question ?  
**Contactez-moi !**  
Informations et conseils  
gratuits 😊

✉ [elise.zitta@gmail.com](mailto:elise.zitta@gmail.com)

☎ **07 81 55 65 68**

📷 **EliseEAPA**

Paraplégie  
Surpoids  
Grossesse  
Diabète  
Post AVC  
Autisme  
Vieillessement  
Locomotion

### Contact

#### Elise ZITTA

53 Avenue Marcel Castié  
83000 Toulon

[07 81 55 65 68](tel:0781556568)  
[elise.zitta@gmail.com](mailto:elise.zitta@gmail.com)

### Qualifications

Licence APAS spécialité vieillissement

#### Carte professionnelle :

02923ED0041 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

**Intervention au domicile : OUI**

Ce professionnel ne se déplace pas.

## Description

Actuellement en première année de Master en Activités Physiques Adaptées (APA) et titulaire d'une Licence APA, je suis animée par la volonté de partager ma passion pour la pratique d'une activité physique adaptée à des fins de santé, de plaisir et d'épanouissement personnel. Je suis une personne assez extravertie qui adore travailler avec sincérité tout en gardant son humour : ça rend l'activité physique plus amusante et motivante !

Mon expérience m'a principalement amenée à travailler avec des publics divers, notamment les personnes âgées, les individus souffrant de cardiopathies ou de troubles respiratoires. Cependant, je suis ouverte à toute diversité de publics et je serais enthousiaste à l'idée d'intervenir, entre autres, auprès de personnes atteintes de troubles du spectre autistique, de troubles dépressifs, de tétraplégie ou de paraplégie, ainsi que de femmes enceintes et plus généralement, toute personne présentant une Affection de Longue Durée (ALD). Ma polyvalence me permet d'apprécier chaque défi et d'adapter mes méthodes en fonction des besoins spécifiques de chacun.

Les objectifs peuvent varier en fonction de chacun : certains désirent tisser des liens en faisant une activité physique légère, d'autres envisagent se surpasser, tandis que d'autres souhaitent améliorer certaines qualités physiques ou se réadapter aux exigences du quotidien... Quels que soient ces objectifs, je m'efforce toujours d'optimiser les activités proposées.

Ce qui me passionne avant tout, c'est le travail avec l'humain. Ensemble, nous pouvons construire un projet d'activité physique sur mesure et surmonter les éventuelles difficultés liées à votre santé, ainsi que d'identifier les leviers et freins à la pratique régulière d'une activité physique pour trouver une solution qui vous convient.

Je peux me déplacer dans une limite de 20km autour de la ville Toulon (83 000).

Il est aussi envisageable pour moi de proposer des activités groupées si le coeur vous en dit.

J'espère avoir l'opportunité de vous rencontrer et de collaborer ensemble dans un projet qui impactera positivement votre qualité de vie.

Cordialement,

Elise ZITTA

## Qualifications complémentaires

Formation APA et anxiété / dépression

Formation atelier de gestion des émotions et trouble du spectre autistique



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](#).