

Activercors

Soline GALLET - enseignant en APA à Lans-en-Vercors (38)

Fiche mise à jour le 18 décembre 2025 à 08:50



ActiVercors
Activité Physique Adaptée

Contact

Activercors

12 Chem. des Fusillés
38250 Lans-en-Vercors

[07 67 65 55 37](tel:0767655537)
soline.apa@gmail.com
<https://www.activercors.fr/>

Qualifications

Licence Activité Physique Adaptée et Santé
Licence Entraînement et optimisation de la performance sportive - préparation physique et réathlétisation

Master Activité Physique Adaptée et Santé

Carte professionnelle :

07322ED0204 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : OUI

Ce professionnel ne se déplace pas.

Description

ActiVercors, propose des séances d'Activité Physique Adaptée (APA), à domicile, pour les personnes vivant avec une maladie chronique et/ou les personnes âgées qui veulent pratiquer en toute sécurité et prendre soin de leur santé.

L'Activité Physique Adaptée s'adresse à tous, qu'importe l'âge ou le niveau !

Que vous soyez enfant, adolescent, adulte ou senior, les séances sont adaptées à vos capacités, vos besoins et votre rythme.

Elles sont particulièrement bénéfiques si vous :

- vivez avec une maladie chronique ou une affection de longue durée (ALD) : maladie cardiovasculaire, maladie respiratoire, diabète, troubles neurologiques, cancers, maladie musculosquelettique, etc.
- êtes en récupération après une chirurgie ou une hospitalisation,
- êtes une personne âgée qui veut conserver son autonomie et sa qualité de vie,
- souhaitez simplement reprendre une activité en douceur, avec un accompagnement bienveillant et personnalisé.

L'objectif est de se sentir mieux dans son corps, de retrouver du mouvement et du plaisir à bouger... à son propre rythme pour préserver sa qualité de vie !

L'APA à domicile :

Chaque séance se déroule directement chez vous, dans votre environnement de vie. Cela permet d'adapter les exercices à votre espace, de faciliter la régularité et de vous offrir un vrai confort.

La première séance est une séance de bilan : nous échangeons sur votre parcours, votre niveau d'activité, vos capacités physiques, votre quotidien, votre motivation et vos attentes. Ensemble, nous définissons des objectifs personnalisés, réalistes et adaptés à ce qui compte vraiment pour vous.

Les séances durent environ 1 heure et sont construites sur-mesure en fonction de vos objectifs. Elles peuvent comprendre du renforcement musculaire, de la mobilité, du travail respiratoire, de l'équilibre, ou encore un réentraînement progressif à l'effort... tout est ajusté à votre rythme, à votre évolution et à vos sensations du moment.

Pour chaque séance, j'apporte tout le matériel nécessaire : vous n'avez rien à prévoir. Il vous suffit simplement de vous laisser guider, dans un accompagnement sécuritaire, bienveillant et progressif.

L'APA en établissement de santé :

Au-delà des séances à domicile, j'interviens également dans différents établissements de santé ou médico-sociaux (centre hospitalier, EHPAD, IME, etc.) pour des séances individuelles ou collectives.

Les séances sont organisées en lien avec les équipes pluridisciplinaires (soins, éducation, rééducation) afin d'assurer la cohérence du suivi et la complémentarité des interventions. Un programme personnalisé d'Activité Physique Adaptée est élaboré pour chaque personne — ou pour le groupe — en tenant compte des projets de l'établissement, du projet de soins, du projet personnalisé d'accompagnement et des objectifs de vie des pratiquants.

Je peux apporter du matériel en complément de celui déjà disponible sur place, et m'adapte aux espaces existants (salle d'activités, chambre, couloir, extérieur, etc.).

Un retour systématique est effectué avec les équipes éducatives et/ou soignantes, afin de suivre l'évolution des participants, ajuster les objectifs si nécessaire et favoriser la continuité des effets dans les temps de vie quotidienne.

Qualifications complémentaires

Diplôme de soignant en Education Thérapeutique du patient

Premiers secours PSC1

Premiers secours en santé mentale PSSM



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](#).