

Luca'form

Lucas OLIVIER - enseignant en APA à Toulouse (31)

Fiche mise à jour le 18 février 2026 à 13:53



Contact

Luca'form

53 chemin de la garonne
31200 Toulouse

[07 87 97 66 91](tel:0787976691)

lucas.olivier04@gmail.com

https://www.instagram.com/lucas.apa_/

Qualifications

Licence STAPS APA-Santé

Carte professionnelle :

06621ED0013 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Ce professionnel ne se déplace pas.

Description

L'activité physique comme levier de santé, d'autonomie et de performance.

Depuis mon plus jeune âge, le sport est mon équilibre. C'est naturellement que j'ai choisi d'en faire mon métier, avec une approche centrée sur la santé, l'adaptation et l'humain.

Enseignant en Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S) et titulaire de trois Diplômes Universitaires spécialisés :

- Prévention des chutes chez la personne âgée (PEM-ES)
- Activité Physique Adaptée et déficience neurologique centrale
- Techniques de récupération et micronutrition chez le sportif

Ma mission :

Accompagner les individus et les structures vers une meilleure santé globale grâce à une activité physique adaptée, individualisée et sécurisée, au service du bien-être, de l'autonomie et de la performance.

À qui je m'adresse ?

- Enfants, adultes, seniors
- Personnes sédentaires ou sportives
- Personnes avec pathologies, limitations fonctionnelles ou handicap
- Toute personne souhaitant améliorer sa santé, son autonomie ou sa performance
- Entreprises souhaitant améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT)

Mes accompagnements peuvent inclure :

- Remise en forme & renforcement musculaire
- Travail d'équilibre, mobilité et prévention des chutes
- Réadaptation et maintien des capacités fonctionnelles
- Perte de poids durable & recomposition corporelle
- Optimisation de la récupération et de la performance
- Programmes individualisés ou collectifs
- Bilans sport-santé et suivi personnalisé

Interventions en entreprise (QVT) :

- bien-être général et réduction de la sédentarité
- prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)
- renforcement de la cohésion inter et intra-services par l'activité physique

Ma méthode

- Bilan sport-santé initial (capacités, habitudes de vie, contraintes professionnelles)
- Définition d'objectifs adaptés (santé, prévention, performance, bien-être)
- Construction de séances accessibles, ludiques et sécurisées
- Suivi des progrès et ajustements réguliers

L'échange, l'écoute et la confiance sont au cœur de mon accompagnement.

Objectif : bouger mieux, durablement, au travail comme au quotidien.

Envie d'échanger, de collaborer ou de mettre en place un projet sport-santé / QVT ?

Contactez-moi via LinkedIn, Instagram ou Facebook. À très vite.

Qualifications complémentaires

DEUG

DU APA et déficience neurologique centrale : Rôle et place dans la prise en charge en SSR.

DU Prévention de la perte d'autonomie et de la chute de la personne âgée : Méthode Posture-Équilibre-Motricité et Education pour la santé (PEM-ES).

DU Différentes techniques de récupération et micronutrition chez le sportif (TRMS)



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](#).