



A
U
T
O
N
O
M
I
E



Une question ? Besoin d'informations ? Contactez-nous !



07 60 35 87 66 / 06 43 42 55 10



contact@asmouvement.fr



asmouvement



SÉNIORS
ET PUBLIC
FRAGILE

PERSONNES
EN SITUATION
DE HANDICAP



P
R
É
V
E
N
T
I
O
N



AS MOUVEMENT, SPÉCIALISÉE EN AUTONOMIE ET PREVENTION



AS Mouvement propose des séances d'entraînements adaptées à toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique à des fins préventives ou améliorer leur bien-être et état de santé.

NOS OBJECTIFS POUR LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

Quelles que soient les conditions de travail et le poste, il est tout à fait possible de **tirer les bénéfices de l'activité physique**, le tout, dans un contexte **ludique, dynamique et sécurisé** !

Depuis 2018, AS Mouvement a continuellement œuvré au développement et à la promotion de l'activité physique adaptée pour les personnes fragiles ou menacées par la sédentarité. Nous présentons ainsi une parfaite connaissance des besoins et enjeux de ce public.

Nos enseignants en activité physique adaptée (EAPA), formés en Licence et Master STAPS APA (Bac+3 et Bac+5) sont de véritables professionnels qui jouissent d'une large expérience dans le milieu du sport-santé.

Nous saurons trouver l'enseignant APA qui répondra aux attentes exactes des participants afin de proposer une activité physique de qualité tout en passant un agréable moment.

Nos activités s'adressent à tous, quel que soit l'âge, le nombre de participants ou la nature du ou des contraintes.

Que vous soyez un particulier, un responsable d'une ou de plusieurs entreprises, accueillant un public ayant un ou plusieurs handicaps ou simplement désireux d'améliorer le bien-être au travail, nous pouvons vous proposer une offre d'activité physique adaptée.

N'hésitez pas à nous contacter !

UNE ÉQUIPE QUALIFIÉE ET PROFESSIONNELLE

Notre équipe est composée d'enseignants professionnels diplômés des licences (bac+3) et masters (bac+5) STAPS APA, la seule formation universitaire spécialisée dans les activités correctrices et préventives. C'est l'unique formation autour du sport, depuis le décret du 1er Mars 2017, qui répond aux prescriptions d'un médecin traitant.

ÉQUIPE MOBILE ET FLEXIBLE

Nous sommes mobiles et nos enseignants peuvent se déplacer au domicile ou à l'endroit de votre choix. Nous nous adaptons à vos disponibilités et essayons de trouver le meilleur moment pour vous proposer nos séances.



Master Sciences du sport Master Politiques Publiques des Organisations Sportives Master Vieillesse, Handicap et Mouvement Adapté



Master APA Master Entraînement et optimisation de la performance sportive Licence APA

Nous avons la volonté d'être à l'écoute et nous accordons un temps d'échange systématique avec nos bénéficiaires et leurs structures.

NOTRE CONSTAT

« 60 % des collaborateurs se sentent plus motivés au travail quand l'employeur prend en considération le bien-être physique et mental au bureau » : Source University of Warwick (étude réalisée en 2014 au Royaume- Uni).

Nous avons mis en place des ateliers et des programmes d'entraînements personnalisés s'adaptant aux caractéristiques physiques, physiologiques, médicales des bénéficiaires et à leur environnement.

Lors de notre bilan personnalisé, nous adaptons nos programmes et notre matériel aux attentes exactes des personnes suivies. Nos cours s'orientent ainsi autour de 3 axes principaux que nous ajustons en fonction du niveau et des demandes de chacun : **exercices de prévention articulaire**, **renforcement musculaire** spécifique aux mouvements quotidiens et **exercices de corrections posturales**.