

### Votre professionnel:

#### **Hugo Cerda**

Enseignant en Activité Physique Adaptée et  
Maître Nageur.

Diplômé de l'Université Montpellier 1

Master *STMH spécialité Réhabilitation par les Activités  
Physiques Adaptées (RAPA)*

N° SIRET : 793 838 061 00018

### Compétences:

-Pratiquant débutant ou sportif (de tous âges).

-Public spécifiques:

- \* Porteur d'une Maladie Chronique,
- \* Touché par une Dépression, un Trouble anxieux,
- \* Porteur d'une Déficience physique,
- \* Porteur d'une Déficience intellectuelle,
- \* Atteint d'une Addiction,
- \* Femme en période pré et/ou post Natale,

-Entreprise souhaitant proposer des sensibilisations ou des animations en activités physiques à leurs employés.

### Objectifs:

« Persuadé du rôle préventif de l'activité physique sur la santé Physique, Psychologique et Sociale, je m'engage à accompagner tous types de publics vers un changement de leurs habitudes de vie, pour des comportements dynamiques et plus sains. »

## Contacts

### **Hugo Cerda**

06 . 74 . 33 . 43 . 23

[hugo.cerda@hotmail.fr](mailto:hugo.cerda@hotmail.fr)

[www.cerda-hugo.com](http://www.cerda-hugo.com)

# Services en Activité Physique Adaptée

“

*Pour que vous  
soyez dans l'action!*



- BILAN
- ACCOMPAGNEMENT MOTIVATIONNEL
- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
- CONSEILS et SUIVI en Activité Physique

« Parce qu'il n'est pas toujours facile de se dépenser et de trouver la motivation pour se mettre en mouvement. »

### Mes services s'adressent à :

- **VOUS qui ne savez pas par où commencer.**

Parce que vous n'avez pas réalisé d'effort physique depuis longtemps, que vous ne vous sentez pas capable. Que vous avez peur de vous faire mal, ou que vous ne savez pas quelle pratique vous est adaptée.

- **VOUS qui doutez sur l'utilité de se mettre en mouvement ou qui pensez que ce n'est pas le bon moment.**

Bien qu'un professionnel de santé OU vos proches vous incitent à passer à l'action et réaliser une activité physique régulière.

- **VOUS qui avez subi un élément qui vous a éloigné de toute forme de pratique d'activité physique.**

Une maladie, un handicap, une opération, une grossesse, une difficulté sociale, etc.

- **VOUS qui avez été sportif ou qui souhaitez le devenir.**

Et qui avez du mal à le rester, ou qui n'arrivez pas à progresser.

« Je suis là pour vous accompagner. »

Dans le cadre des consultations en Activité Physique Adaptée (APA), **je vous propose un premier échange (l'Entretien Initial) qui aura pour objectif :**

- Mieux se connaître,
- Définir votre rapport à l'activité physique,
- Faire un point sur votre état de santé,

En pratique ce sera,

- Une **conversation collaborative** pour travailler ensemble sur votre projet de remise en mouvement,
- Un temps pour vous **fournir informations et conseils** autour de la thématique des habitudes de vie dynamiques, ainsi qu'en activité physique adaptée,
- Un **échange centré sur votre personne** visant à renforcer votre motivation et votre engagement vers le changement.
- Le moyen de **trouver vos raisons de passer à l'action et fixer vos objectifs.**
- Ainsi que d'**identifier les différents éléments qui pourraient vous freiner** dans leur accomplissement.

### Vous pourrez alors ensuite,

- Réaliser des **bilans personnalisés**, composés de **tests physiques simples** afin d'estimer vos capacités en terme d'endurance, de force, de souplesse et d'équilibre; aboutissant à des objectifs adaptés.
- Bénéficier d'un **programme de conditionnement physique individualisé** ou seront détaillé type, fréquence, durée et intensité des activités à réaliser.
- Etre initié à des **activités physiques adaptées** variées, pour découvrir les bons mouvements, et reprendre goût au mouvement.

### Mes valeurs inconditionnelles

SOUTIEN, EMPATHIE, ECOUTE, VALORISATION, ACCOMPAGNEMENT vers l'AUTONOMIE, et recherche de **PLAISIR** dans vos pratiques.

## Tarif en Activité Physique Adaptée

### ENTRETIEN INITIAL

Un entretien de 60min. Objectif: Établir un projet personnel en Activité Physique Adaptée **45€ ttc**

### BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE ET PROGRAMMATION

Evaluation des capacités d'Endurance, Force, Souplesse, Equilibre et Programmation individualisé **45€ ttc**

### SUIVI

Consultation de 45 à 60 min. Analyse de la progression et accompagnement **45€ ttc**

### SÉANCES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

-Programme Découverte (3 séances) **42€\* ttc**  
-Programme Ambition Autonomie (12 séances) **40€\* ttc**  
Séance d'une heure. Seul ou à plusieurs, chez vous ou au sein de votre établissement professionnel. *\*la séance*

### --SÉANCES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE à l'année / CONFÉRENCES / FORMATION

Sous devis.

*Certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée recommandé\*\*, obligatoire pour toute personne présentant une affection de longue durée (ALD) et **tenue de sport indispensable !***

*Petit matériel pour **prendre des notes** conseillé lors des rencontres.*

*\*\*La pratique d'une activité physique adaptée hors compétition ne nécessite pas l'obligation d'obtention d'un certificat d'aptitude. Celui-ci est recommandé par principe de sécurité et d'une démarche de suivi d'état de santé. Le pratiquant est invité à se renseigner au près de son assurance pour savoir s'il est assuré pour pratiquer une activité physique adaptée.*

*De nombreuses assurances et mutuelles proposent des **offres de soutien à la pratique** d'activité physique et sportive, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre organisme de rattachement.*