



# Sport Santé Bien-Être & Activité Physique Adaptée

Le parcours de santé par l'Aïki Taïso



# Le Cadre Institutionnel

## Le sport comme médicament naturel

### Vision ministérielle

Les Ministères des Sports et de la Santé promeuvent l'Activité Physique (AP) comme :

- Une source essentielle de bien-être.
- Un véritable recours thérapeutique non médicamenteux.

### Définition OMS

Une maladie chronique est une affection de longue durée, évolutive, nécessitant une prise en charge sur plusieurs années. 25% de la population française est concernée.



# Les Fondements d'un Bon Parcours de Santé

Une approche humaine et globale

D'après le collectif (Im)patients chroniques et associés, le parcours doit reposer sur 7 piliers :

Écoute  
& Protection

Information  
& Soins

Coordination  
& Soulagement

Respect  
des dimensions individuelles et sociales



# Les 6 Étapes de la Maladie Chronique

## Comprendre le cheminement

01

Survenue de la maladie

02

Appropriation de son parcours de santé

03

Droit à l'information

04

Dispositifs de prise en charge (Assurance Maladie)

05

Vie avec la maladie

06

Préservation de la santé

C'est le rôle de l'AP.

Source : [guide-parcours-de-sante-des-personnes-malades-chroniques](#)



# Le Rôle Clé du Médecin

## L'orientation vers l'Activité Physique Adaptée (APA)

Le médecin peut prescrire une pratique sportive pour deux types de prévention :

### Prévention Primaire

Maintenir la santé du sujet sain.

### Prévention Tertiaire

Améliorer l'état de santé, prévenir l'aggravation ou la récurrence des maladies chroniques.



# Public Cible & Objectifs Physiques

À qui s'adresse cette démarche ?

## Public concerné

- Personnes atteintes de maladies chroniques non transmissibles (diabète, hypertension, cancer...).
- Séniors (personnes avançant en âge).
- Personnes en convalescence (suites opératoires, de blessures...).

## 4 objectifs de base du travail corporel

1. Équilibre
2. Coordination
3. Souplesse
4. Renforcement musculaire



# Zoom sur la discipline : L'Aïki Taïso

Une gymnastique japonaise issue de l'Aïkido

Une méthode complète pour renforcer la santé physique et mentale.

## Pratique individuelle

- Méditation
- Respiration
- Travail sur l'énergie
- Déplacements, mobilité
- Prévention des chutes
- Relaxation et automassages

## Pratique à deux

- Développement de la coordination motrice
- Résistance à la fatigue
- Mobilité articulaire

Les partenaires d'entraînement s'entraident vers la réalisation correcte de l'exercice.



# Modalités Pratiques de la Séance

Un encadrement professionnel et bienveillant

## Public

Tous niveaux, convalescents, femmes (pré/post-natal), seniors, malades chroniques.

## Format

Séance hebdomadaire de **60 minutes.**

## Encadrement

Yolaine Trichet-Loiseau  
Educatrice Sportive diplômée d'État  
certifiée "Activité Physique et  
Maladies Chroniques".

## Objectifs finaux

Réduction de la douleur

Amélioration de la mobilité

Détente et reconnexion corporelle

# Conclusion

## "Bouger pour mieux vivre"

L'Aïki Taïso : une réponse adaptée, progressive et sécurisée pour préserver son capital santé.

Séance le Jeudi de 14H à 15H

Au cabinet dojo :

9 rue Emile Loubet

85180 LES SABLES D'OLONNE

06 77 34 81 99

Site Internet : [yolaine-trichetloiseau.com](http://yolaine-trichetloiseau.com)

