



En vigueur à compter  
de octobre 2025



## Règlement intérieur

Ce règlement est destiné à compléter ou à préciser les différents points qui n'ont pas été suffisamment développés dans les statuts.

### ARTICLE 1. L'association

« Cette initiative a été engagée dans le but de développer et/ou améliorer la **pratique régulière** d'une Activité Physique Adaptée chez les personnes souffrant de maladie chronique (ALD ou non) ou de douleur chronique par une prise en charge adaptée et progressive, une passerelle pour les amener à retrouver le **plaisir de pratiquer** une **activité libre ou fédérée en club**. » Docteur DI COSTANZO Véronique

« APAS'SPORT... un pas vers le sport » est une structure proposant du sport sur ordonnance. Elle a été créée en 2012 et a émergé d'un projet pilote auquel le service d'endocrinologie a participé en 2009. Un projet DGS « **Développement des Activités Physiques parmi les Obèses et les Diabétiques** » (DAPHOD), en partenariat avec le **service de la Santé** de la **Mairie de La Seyne sur Mer**. L'objectif principal était de promouvoir l'activité physique chez les **patients obèses du service d'endocrinologie** ayant bénéficié d'un **programme ETP** de type « **Ob-session** » (5J d'hospitalisation). A cet effet, le service des sports municipal a mis à disposition gratuitement plusieurs créneaux d'APA animés par des éducateurs sportifs (dûment formés pour l'occasion, **spécialisation en Activités Physiques Adaptées**) pour des patients hospitalisés, puis en ambulatoire. Secondairement, ces créneaux ont été ouverts aux **populations précaires de proximité** (quartier CUCS). Ils ont ensuite été élargis à des salles municipales (ou autre) des communes voisines, encadrés par des **Enseignants en Activités Physiques Adaptées** (E-APA), afin de diversifier les créneaux horaires et les lieux d'intervention.

APAS'SPORT est proposée par la **Maison Sport Santé Toulon Var Est** qui est portée désormais par l'Institut d'Etude de la Maladie Chronique (IEMC, Association Loi 1901). Elle est présidée par le Docteur Di COSTANZO (Chef de Service d'Endocrinologie de l'hôpital Ste Musse).

Le bureau ainsi que la coordinatrice et les Enseignants en Activités Physiques Adaptées en Santé (E-APAS) ont pour missions :

- de permettre à chaque adhérent d'améliorer sa qualité de vie au quotidien,
- d'avoir un caractère social notamment avec l'accès à des tarifs adaptés, calculés sur la base du quotient familial (QF),
- d'être innovants et investis,
- d'assurer la bonne gestion de l'association.

### ARTICLE 2. Son rôle

Le rôle essentiel de notre prise en charge est de promouvoir et de réaliser une prise en charge en **Activité Physique Adaptée Personnalisée** (APAP) comme thérapeutique non médicamenteuse chez tout patient atteint de **maladie(s) chronique(s) (ALD ou non)** (diabète, obésité, insuffisance rénale, troubles respiratoires et cardio-vasculaires légers, ...) ou de **douleur(s) chronique(s)** (fibromyalgie, lombalgie, ...) par des **intervenants qualifiés**, dans une **démarche éducative ciblée**, en facilitant l'**accessibilité**.

### ARTICLE 3. Les activités développées

Quoi de plus difficile que de reprendre ou d'aller vers une activité physique, lorsqu'on y est contraints par le biais d'un avis médical, voire même d'une prescription médicale. Au sein de



## En vigueur à compter de octobre 2025



l'association, votre prise en charge sera adaptée, en adéquation avec vos possibilités, et individualisée dans des séances collectives. Notre objectif étant avant tout le vôtre, c'est pourquoi, chaque séance est adaptée à vous et non l'inverse. Nous avons deux types d'activités : **en salle et en piscine**. A chaque séances vous seront proposés des exercices de réentraînement à l'effort (endurance), de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse.

### ARTICLE 4. L'adhésion

L'association est ouverte à tout membre ayant souscrit une adhésion qui est obligatoire. Le montant de cette adhésion est fixé par le bureau. Elle est d'un **montant de 30€** pour toute inscription entre le mois de septembre et le mois de janvier (inclus) de l'année scolaire en cours.

Pour les adhésions prises à partir du mois février inclus l'adhésion sera de 20€.

L'adhérent a la possibilité de régler **en espèces, en chèque** à l'ordre de IEMC, ou via **HelloAsso**.

Pour les paiements par chèque, l'adhésion sera encaissée dès l'inscription, elle sera alors à séparer de la cotisation.

L'adhésion comprend l'assurance ABEILLE.

### ARTICLE 5. L'inscription à une activité en cours collectif (cotisation)

Il s'agit d'une **cotisation** mensuelle qui sera calculée et adaptée en fonction de votre quotient familial (QF).

- QF inférieur à 1500€, prévoir une cotisation de 10€/mois.

- QF supérieur à 1500€, prévoir une cotisation de 20€/mois.

Un justificatif de la Caisse d'allocation familiale (CAF) vous sera demandé.

Le paiement de l'adhésion ET de la cotisation valide l'inscription au sein de l'association. L'adhérent a la possibilité de régler **en espèces, en chèque** à l'ordre de IEMC, ou via **HelloAsso**.

La totalité du paiement (inscription + cotisation annuelle) doit être obligatoirement remise le jour de l'inscription.

L'adhérent a la possibilité d'échelonner le paiement de la cotisation annuelle en **plusieurs mensualités** (le nombre de chèques vous sera précisé et sera adapté selon le moment de l'inscription dans l'année) et ce, **uniquement si le paiement est effectué par chèque**. Il n'y aura pas de montant en-dessous de 20€ pour les chèques.

Les encaissements des chèques seront effectués les mois suivants : septembre, novembre, janvier et avril.

A NOTER : L'intégralité de l'inscription est à régler au moment de l'inscription

### **AUCUN ADHERENT NE SERA ACCEPTE SANS PRESCRIPTION MEDICALE**

### ARTICLE 6. Abandon de l'activité. Demande de remboursement

Pour tout désistement d'inscription (sur demande écrite uniquement) faite au-delà du premier mois suivant le jour de l'inscription, les frais d'adhésion ainsi que le premier chèque, ne seront pas remboursés.

Tout désistement d'inscription pour convenance personnelle, ne fera l'objet d'aucun remboursement.

Seule une contre-indication médicale fera l'objet d'un remboursement d'une partie de la cotisation (prorata de participation mensuelle).

### ARTICLE 7. Les cours

Les salles et créneaux qui vous sont proposés sont prêtés par les Communes, Mairies et Toulon Provence Métropole. C'est pourquoi nous sommes dépendants de la disponibilité de ceux-ci notamment



## En vigueur à compter de octobre 2025



pendant les périodes de vacances scolaires où les cours n'auront pas lieu.

C'est également le nombre d'adhérents inscrits qui détermine :

- si nous avons la capacité financière de maintenir des cours pendant les vacances scolaires.
- si nous avons la capacité financière de terminer les cours fin juin.

Malgré tout, pendant ces périodes de vacances, nous arrivons à maintenir, en général, les séances au moins une semaine sur deux sauf aux vacances de Noël où il n'y a pas de cours du tout ainsi que les mois de juillet et août n'étant pas inclus dans le calendrier.

Le bureau pourrait être contraint pour des raisons indépendantes de sa volonté à modifier le programme des cours.

1- **Nos bilans** : ils seront adaptés et réalisés avant ou dans le mois d'inscription. Nous ferons de notre mieux pour les réitérer à 6 mois, 12 mois puis tous les 12 mois si vous continuez votre prise en charge chez nous. Vos données recueillies seront sécurisées sur ETP-Pilot et seront transmises et analysées par L'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité).

2- Concernant **les cours en salle, l'adhésion et la cotisation donnent droit à un cours par semaine.**

Ce dernier sera choisi par l'adhérent et précisé dans le dossier d'inscription.

A NOTER : Tant que le nombre d'adhérents le permet, nous vous accordons la possibilité de bénéficier de plusieurs créneaux par semaine. MAIS, au cas où la demande serait faite pour un nouvel adhérent d'intégrer l'une de nos séances en cours d'année, nous vous demandons de bien vouloir faire vos vœux par ordre de préférence pour ne conserver que votre premier vœu et au mieux le deuxième. Tout cela pour des raisons d'efficacité de prise en charge (nombre maximum par intervenant : 15 patients) et, afin de faire bénéficier de nos services à un maximum de personnes dont le besoin en APAS est important pour leur santé tout comme pour vous.

3- Concernant **les créneaux en piscine**. Ils ont lieu au stade Nautique de Port-Marchand. Le tarif qui vous est demandé permet de financer les frais demandés par la municipalité pour nous réserver le couloir de nage ainsi que la rémunération de l'E-APAS.

La tarification est la suivante :

- Tarif à la séance 5€/séance
- Carnet de 10 séances 40€ soit 4€/séance. Les 10 séances sont à régler lors de la première séance et aucun remboursement n'est envisageable. Elles devront être effectuées dans les 3 mois suivant l'achat des 10 séances. Les personnes intéressées uniquement par les cours en piscine ne paieront que l'adhésion (30€) et les forfaits des séances (la cotisation de 10€/mois ne sera pas demandée).

4- Des cours de **danse santé** sont proposés au sein de notre association à la Maison des Services Publics de Ste Musse les mardis de 16h30 à 17h30. Le financement des ateliers est proposé selon une inscription à l'année, sur 10 séances, ou à l'unité.

5- Des cours de **boxe santé** sont dispensés également au Palais des Sports avec le club de boxe sous convention.

### ARTICLE 8. Les intervenants

Dans nos séances vous serez pris en charge par des Enseignants en Activités Physiques Adaptées en Santé (APAS), diplômés au minimum d'une licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités



## En vigueur à compter de octobre 2025



Physiques et Sportives) spécialisés en APAS (Bac +3). Un enseignant APA (E-APA) a suivi une formation spécifique qui lui permet de prendre en charge une personne ayant des problèmes de santé confrontée au besoin de pratiquer une activité physique et sportive. Il voit cependant la personne au-delà du prisme de la maladie. Même s'il va s'assurer, en début, pendant ou en fin de séance que l'activité est toujours adaptée, il va surtout offrir une prise en charge globale de la personne qui cesse de n'être alors qu'un patient. Diplômés ou ayant une formation certifiante, tous nos encadrants sont à même de comprendre vos différentes problématiques.

En tant que structure d'accueil de stagiaires, nous accueillons également des étudiants stagiaires de deuxième année de Licence STAPS APAS ainsi que étudiants de troisième et dernière année diplômés éducateurs sportifs de par leur deuxième année de Licence STAPS qui seront susceptibles d'intervenir dans nos séances et de vous prendre en charge. Ils sont tutorés par les E-APAS qui encadrent les séances ainsi que par la coordinatrice, Caroline COLIN GUIEU, diplômée d'un Master STAPS (Bac +5) APAS qui les supervise et gère également toute la coordination de l'association.

### ARTICLE 9. Engagements des adhérents et respect des autres

**Article 9.1-** Votre inscription vous engage à venir aux séances de manière la plus régulière possible. Si pour des raisons de santé ou autre vous avez à vous absenter, nous vous demandons de prévenir par sms ou téléphone votre intervenant pour des absences ponctuelles et pour des absences prolongées de prévenir à la fois votre intervenant ET Caroline COLIN-GUIEU.

ATTENTION : en cas d'absences trop régulières non justifiées et après vous avoir contacté(e) pour en connaître les raisons, nous nous donnerons le droit, selon le cas, de proposer votre place à un nouvel adhérent, et ce sans envisager de remboursement.

**Article 9.2-** Nos groupes sont hétérogènes en terme d'âge mais également en terme de « besoin en santé ». Vous allez donc être pris en charge au sein d'un groupe parmi lequel chaque adhérent a ses propres problèmes de santé (douleurs chroniques, troubles respiratoires, endocrinologie, chirurgie bariatrique, néphrologie, ...) et nous vous demandons de vous **respecter les uns les autres**. Concernant les personnes en surpoids sachez que certains d'entre vous ont fait le choix de la chirurgie bariatrique d'autres optent pour un suivi en endocrinologie, nous vous demandons donc de ne pas porter de jugement sur les choix de chacun. Le non respect des autres adhérents peut engendrer le refus de votre présence dans nos séances et ce, sans aucun remboursement.

**Article 9.3-** Pour une efficacité optimale de prise en charge, il est très fortement recommandé pour ne pas dire impératif de préciser dans vos dossiers ainsi qu'à vos intervenants les problèmes de santé dont vous souffrez (cf. Fiche d'inscription). Nous vous recommandons de tenir informé votre intervenant ou la coordinatrice de toutes inquiétudes que vous pourriez avoir concernant votre prise en charge.

**Article 9.4-** Nous nous engageons à surveiller les présences et assiduités de chacun d'entre vous. Ceci afin de ne pas bloquer à de nouveaux patients la place d'une personne qui ne viendrait plus. Pour cela, nous vous demanderons de bien vouloir **émarger à chaque séance**.

**Article 9.5-** Vous vous engagez à respecter la **clause de non-divulgaration ou non utilisation** concernant les informations de l'association IEMC notamment concernant la liste des patients et/ou adhérents de l'association, leur état de santé, leurs coordonnées téléphoniques, mail, adresse postale ainsi que toute information à caractère confidentiel.

### ARTICLE 10. Respect des professeurs



## En vigueur à compter de octobre 2025



La présence des accompagnateurs (enfants, tiers), n'est pas autorisée dans la ou les salles d'évolution.

Cette rigueur est mise en place afin de respecter le travail des professeurs et d'éviter tous débordements.

### **ARTICLE 11. La communication**

La communication entre l'association et tous les organismes (mairie, presse, administrations concernées) est établie par la présidente ou la coordinatrice de l'association.

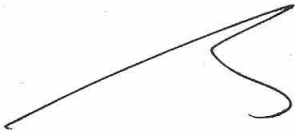
La communication envers les adhérents est produite via des groupes WhatsApp ou par sms pour les informations quotidiennes.

Les informations générales sont transmises par mail et/ou par téléphone (sms ou WhatsApp).

### ***Pensez à écouter votre corps, à le ressentir avant tout...***

Venez passer un bon moment pour vous dépenser, bien encadré dans une bonne ambiance. En espérant que nous répondrons du mieux que possible à vos attentes, nous vous souhaitons la bienvenue dans notre association.

Sportivement, la Maison Sport Santé Toulon Var Est, APAS'SPORT et son équipe.



di costanza  
responsable