Les Activités Physiques Adaptées proposées par le CAPS

La mise en place et la continuité de certaines activités dépendent de nos financements et des disponibilités des terrains de sports.

Eveil corporel
Dans les unités

Renforcement musculaire
Salle du CAPS

Hip-Hop
Salle Aristide Briand (Montrouge)

Football
Stade de la Plaine(Clamart)

Basket-ball
Gymnase Léo Lagrange(Chaville)

Equitation
Centre équestre de Chaville

Marche
Forêt de Meudon/Clamart

Run and Bike
Forêt de Meudon/Clamart

Yoga / Gym Douce
Stade Maurice Arnoux (Montrouge)

Tennis de Table
Salle Aristide Briand (Montrouge)

Nous contacter

GHT Paul Guiraud
Centre d'Activités Physiques et Sportives
1 rue Andras Beck
92140 Clamart
Par téléphone : 06 18 99 75 63

Membres de l'équipe du CAPS

Alexis LAVAINE
Psychomotricien

Agnès HELIAS-PEAN
Psychomotricienne

Morgan COCHETEAU
Enseignant APA

Lucca ROSA
Enseignant APA

Juillet 2022
Groupe Hospitalier Paul Guiraud – 54, avenue de la République
BP 20065 - 94806 Villejuif cedex – Tél.: 1 42 11 70 00 – www.gh-paulguiraud.fr
Groupement Hospitalier de Territoire (GHT) «Psy Sud Paris

CENTRE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES (CAPS)

DE L'HÔPITAL HOPITAL PAUL GUIRAUD

-Clamart (92)-

Qui sommes-nous ?

Le Centre d'Activités Physiques et Sportives (CAPS) dépend du groupe hospitalier Paul Guiraud spécialisé en psychiatrie de l'adulte. Le CAPS est situé sur Clamart (92).

L'équipe est composée de personnel spécialisé : une médecin généraliste, un enseignant en Activités Physiques Adaptées, deux psychomotriciens, un médecin psychiatre, une cadre de santé

Objectif général du CAPS

Le CAPS propose des activités physiques adaptées aux personnes présentant des pathologies psychiatriques. L'équipe adapte le cadre des séances aux difficultés que les patients rencontrent tout au long de leur maladie.

Territoire concerné

Une grande partie du territoire sud-92:
Meudon
Chaville
Clamart
Le Plessis-Robinson
Chatillon
Bagneux
Montrouge
Malakoff

Public concerné

Le CAPS s'adresse à toutes les personnes présentant un trouble psychique.

L'hôpital Paul Guiraud accueille des personnes présentant des pathologies mentales plus ou moins invalidantes (dépression, burnout, schizophrénie, bipolarité…). Ces problématiques peuvent être passagères ou chroniques. Elles entrainent, dans la majorité des cas, un mal être et une dévalorisation de soi et très souvent une exclusion sociale.

L'activité physique adaptée est alors proposée comme une réelle thérapie et un moyen efficace de se réapproprier son corps, de reprendre confiance en soi et de recréer un lien social.

Au-delà du mieux-être psychologique qu'apporte le sport, il va également agir sur un mieux-être physique. Les comorbidités somatiques sont fréquentes en psychiatrie, notamment à cause de l'inactivité et des effets secondaires de certains traitements.

En stimulant le système cardio-vasculaire et respiratoire, l'activité physique adaptée va permettre de diminuer les risques de pathologies graves.

Les actions menées par le CAPS

Le CAPS intervient sur plusieurs lieux et plusieurs temps de la maladie :

En intra hospitalier sur le pôle de Clamart **dans les unités fermées** afin de sensibiliser les patients à la pratique de l'activité physique adaptée ;

Dans les murs de l'hôpital en proposant des activités sportives et une salle de renforcement musculaire pour les patients hospitalisés ;

Hors les murs en proposant des sports collectifs et individuels pour les patients hospitalisés mais aussi pour les personnes non hospitalisées. Ainsi, toutes les personnes qui le souhaitent peuvent participer à nos activités même de retour à domicile et pour un temps non défini.

Les ateliers proposés sont gratuits et sont soumis à une autorisation du médecin généraliste de l'hôpital ou de cabinet libéral ainsi qu'à l'accord du médecin psychiatre référent du patient.