

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

Agnès Hélias-Péan, psychomotricienne
Morgan CochetEAU, Educatrice sportive
Marielle Legay, infirmière



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.

- Renforcement musculaire en salle de musculation
- Eveil corporel
- Gymnastique douce
- Boccia
- Petite marche (20 minutes)
- Marche (1h15)
- Marche Nordique
- Football
- Basketball
- Equitation
- Badminton
- Parcours sportifs au parc de Sceaux
- Tennis

CENTRE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES (CAPS)



DE CLAMART (92) HOPITAL PAUL GUIRAUD

Qui sommes-nous ?

Le Centre d'Activités Physiques et Sportives (CAPS) dépend du groupe hospitalier Paul Guiraud spécialisé en psychiatrie de l'adulte et plus particulièrement du pôle de Clamart.

L'équipe est composée de personnel spécialisé : un médecin généraliste, une infirmière, un éducateur sportif et une psychomotricienne.

Objectif général du CAPS

Proposer des activités physiques aux personnes présentant des pathologies psychiatriques sur le long terme en adaptant le cadre des séances aux difficultés qu'elles 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 ayant une problématique 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 entraînent, dans la majorité des cas, un mal être et une dévalorisation de soi et très souvent une exclusion sociale.

L'activité physique 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 problèmes somatiques sont fréquents 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 et non hospitalisés. 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.
