

Basé au Mans, le Centre d'Activité Physique Adapté et Santé Sarthois (CAPASS) a ouvert ses portes en septembre 2021. Camille Lamballe-Froger, 25 ans, est à la tête de cette structure. Ingénieure en Activité Physique Adapté et Santé, elle a accepté de se confier à Vitav entre deux séances.



En quelques mots, qu'est-ce que le CAPASS ?

Il s'agit du Centre d'Activité Physique Adapté et de Santé Sarthois. Il propose de l'activité physique à toutes et tous, quelle que soit la situation de la personne, son âge, son éventuelle pathologie ou son handicap. L'objectif est que chacun puisse se retrouver dans l'activité physique.

Comment est née votre structure ?

L'idée est venue en 2020, suite au premier confinement lié à la crise sanitaire. Cette période a fait apparaître des besoins et elle m'a permis de réfléchir à mon projet professionnel. J'ai

mené ce projet avec mon associé qui est aujourd'hui mari, Benjamin Froger-Lamballe.



« La majeure partie des adhérents voit un bienfait sur leur condition physique, mais aussi, psychologique et sociale. C'est un moment durant lequel ils peuvent voir d'autres personnes et rigoler »

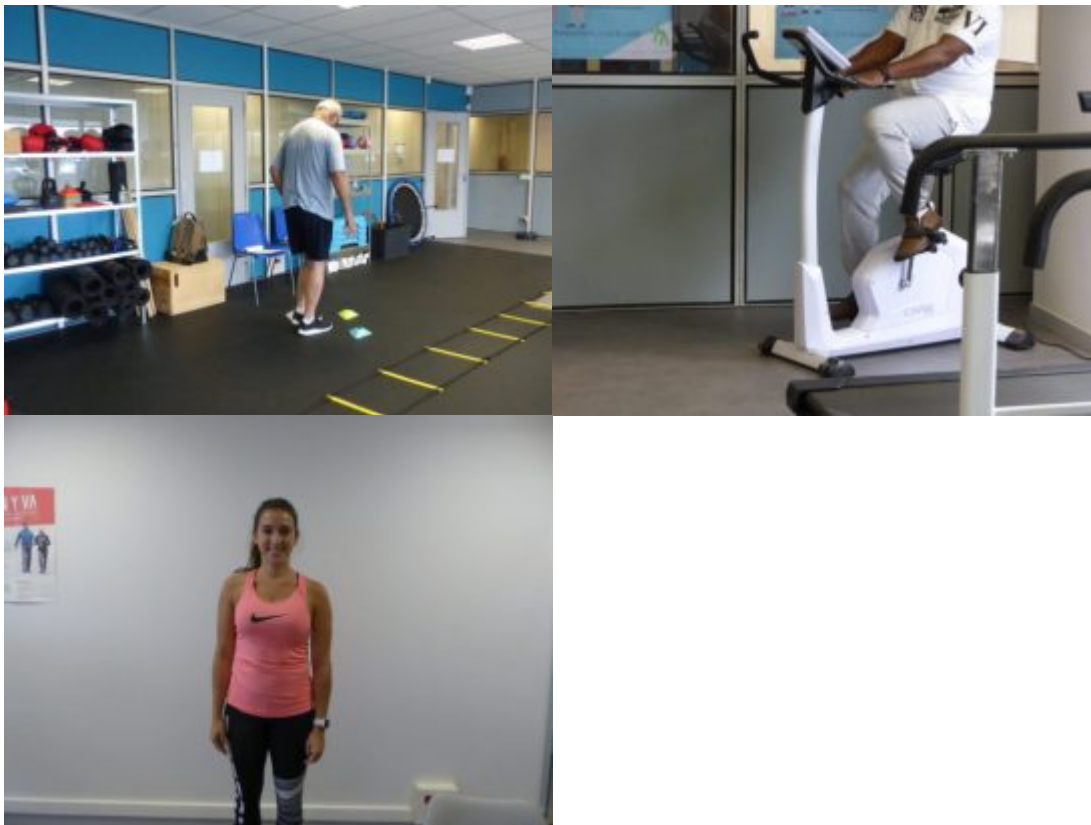
Quelles genres de personnes fréquentent votre centre de sport-santé ?

Beaucoup de nos adhérents viennent sur prescription médicale suite à une infection de longue durée ou une maladie chronique. Certaines personnes sont en situation de handicap mental ou physique. Des seniors viennent pour prévenir des conséquences du vieillissement. D'autres personnes sans pathologie viennent pour s'entretenir. Ce centre est ouvert à tous, même aux aux enfants.

Quelles études avez-vous suivies pour ouvrir le CAPASS ?

Pour ouvrir une structure comme celle-ci, il faut être minimum titulaire d'une licence STAPS*

avec l'option Activité Physique Adapté. J'ai poursuivi sur un Master « Vieillesse, Handicap, Mouvement, Adaptation », car je ressentais la nécessité de me perfectionner et de continuer mes études. Cette filière m'a permis d'apprendre à réaliser des bilans physiques. J'ai notamment beaucoup appris sur les tests physiques validés scientifiquement que nous pouvons réaliser au-delà des séances.



« Nous travaillons en petits groupes pour privilégier le confort du public »

De combien de personnes sont composés chaque groupe ?

Nous formons en général des groupes entre trois et cinq personnes, six au maximum. C'est un engagement de notre part pour que je puisse suivre tout le monde. Au-delà de six dans la salle, les séances seraient moins confortables pour nos adhérents. Certains viennent aussi pour une pratique individuelle.



Avez-vous des employés à vos côtés ?

Je travaille seule. Benjamin m'épaule en cas de besoin, mais il n'y a pas d'autres salariés. En revanche, je prends des stagiaires étudiants issus de la filière STAPS.

Texte et photos : Théo LAMBALLE.

CAPASS, 19, rue Louis Bréguet, au Mans. Téléphone : 07 67 68 65 20. Mail : contact@capass-sport-sante.co.

Site internet : <http://www.capass-sport-sante.com>

**STAPS : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.*

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)