



CAPS

La Consultation de l'Aptitude Physique pour la Santé
et son programme de réentraînement
spécifique à l'effort



CAPS

La Consultation de l'Aptitude Physique pour la Santé (CAPS), intégrée au pôle de Gériatrie, propose un programme de réconditionnement spécifique, le PEP'C (Programme d'Entraînement Personnalisé sur Cycle).

Ce programme personnalisé et supervisé par des éducateurs médico-sportifs comporte **18 séances d'ergocycle de 30 minutes chacune**, à raison de **deux séances par semaine**.

Le PEP'C permet d'augmenter significativement après les 18 séances d'ergocycle, les capacités d'endurance et les capacités maximales d'exercice. Il permet ainsi de diminuer la fatigue et l'esoufflement au cours des efforts de la vie quotidienne. Le PEP'C favorise également le bien-être, la qualité de vie et la confiance en soi.

Ce programme est sécurisé par la réalisation systématique d'une épreuve d'effort cardiorespiratoire maximale initiale. **Les séances d'ergocycle sont individualisées en fonction des performances de chacun.**

La CAPS est destinée à des **personnes déconditionnées physiquement**, en raison d'un état de sédentarité, ou en raison de maladies chroniques, en particulier chez le senior. Il est notamment indiqué dans les suites de la prise en charge d'un cancer (soins de support) ou dans le cadre d'une maladie de la mémoire.

L'ensemble du programme d'évaluation et de réconditionnement physique proposé à la CAPS est **pris en charge par l'Assurance Maladie**.

Pour venir à la CAPS, il convient de consulter d'abord son médecin traitant qui effectuera une prescription médicale d'un réentraînement à l'effort à la CAPS. Dans un deuxième temps, il faudra contacter le secrétariat de la CAPS qui fixera un rendez-vous pour une consultation d'éligibilité avec le Pr Thomas Vogel.

Consultation de l'Aptitude Physique pour la Santé (CAPS)

UF 7119, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, 21 rue David Richard, 67091 Strasbourg Cedex.

Secrétariat : 03 88 11 55 24

Arrêt bus : Ligne 15 ou 15 a, arrêt St François

Arrêt Tram : Ligne E, arrêt Boecklin, puis prendre la navette (passage toutes les 30 minutes)

Courriel : thomas.vogel@chru-strasbourg.fr