

UNE ÉQUIPE PLURI-PROFESSIONNELLE

INFORMATIONS UTILES

✉ upi@ch-cesame-angers.fr

☎ 02 41 80 78 88

🖨 02 41 80 79 63

Plan d'accès



Unité de Psychiatrie Interventionnelle (UPI)

Conception service communication CESAME - janvier 2025

Marche active

À partir de 18 ans

À destination
des professionnels
de santé
et usagers



Qu'est-ce que la marche active ?

Il s'agit d'une activité physique intense et soutenue, à raison de 150 minutes par semaine favorisant la réduction des symptômes dépressifs.

Les missions de la marche active

Elle participe à la prévention de la rechute dépressive, contribue au rétablissement et améliore la qualité de vie.

Pour qui ?

Pour les personnes souffrant de dépressions résistantes et/ou chroniques, unipolaires ou bipolaires.

En savoir plus sur les séances

La marche active est une activité ambulatoire en groupe organisée en 3 séances hebdomadaires de 50 minutes (2 séances de marche type nordique et 1 séance de renforcement musculaire) sur une durée de 3 mois.

Le programme est assuré par un binôme de professionnels : 1 éducateur sportif spécialisé et 1 infirmier.



Circuit de demandes de marche active

Demande de soins UPI
par le psychiatre traitant
sur document dédié

*Contactez l'UPI au 02 41 80 78 88
ou par mail upi@ch-cesame-angers.fr*

Convocation patient pour
une consultation d'évaluation

Staff : études des demandes

Questionnaires QAAP+

(Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique pour tous)

Réunion d'information

Groupe de 3 mois
3 x 50 minutes par semaine

Bilan final

Accompagnement vers structures
sportives extérieures à
proximité du domicile