

## 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](mailto: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