

# SOINS DE SUPPORT

*Fiche-repère*

## Activité Physique Adaptée (APA)



### Quoi ?

L'APA correspond à une intervention professionnelle aux compétences spécifiques. Elle mobilise des connaissances scientifiques pluridisciplinaires pour évaluer les ressources et les besoins spécifiques des populations et concevoir des dispositifs et des projets d'intervention qui mobilisent des compétences d'enseignement des activités physiques, sportives ou artistiques.

### Pour quoi ?

#### Objectifs

L'APA est à visée thérapeutique et est prescrite à des fins ré-éducatives, de réadaptation à l'effort ou de prévention.

Elle a pour objectifs :

- ✓ Prévention, voire la correction, d'un déconditionnement physique,
- ✓ Maintien et/ou normalisation de la composition corporelle,
- ✓ Réduction de la fatigue,
- ✓ Amélioration globale de la qualité de vie (fatigue, troubles anxio-dépressifs, estime de soi et image corporelle, douleur),
- ✓ Amélioration de la tolérance des traitements et de leurs effets à moyen et long terme,
- ✓ Allongement de l'espérance de vie et réduction du risque de récurrence.

#### Critères d'indication

L'APA est indiquée dans les situations suivantes : fatigue, état psychique et émotionnel dégradé, mauvaise observance aux traitements / effets secondaires des traitements, perte d'autonomie, altération de la confiance en soi et en ses capacités, sarcopénie.

### Par qui ?

L'enseignant en APA est titulaire d'une Licence STAPS mention APA et Santé.

## Pour qui ?

Personnes dont les aptitudes physiques, psychologiques ou les conditions sociales réduisent leur niveau d'activité et leur participation sociale : personnes en situation de handicap, atteintes de maladies chroniques, en difficulté d'insertion sociale et/ou personnes avançant en âge.

## Où ?

Les séances ont lieu en salle, à domicile ou à l'extérieur.

## Quand ?

- ✓ Sur une base d'une séance tous les 15 jours / convention et jusqu'à 6 séances
  - ✓ En dehors du cadre conventionnel (cité en premier lieu), une séance au minimum / semaine
  - ✓ Durée de 20 minutes à 1 heure (en fonction du patient)
- Bien-entendu, tout est adaptable au patient et le bilan initial lors de la première séance permettra de conditionner les séances suivantes.

## Comment ?

En fonction du profil de santé de la personne, de nombreuses activités physiques et sportives sont proposées, telles que la marche, la gymnastique, l'athlétisme, des jeux de raquettes et de balle ; ainsi que des séances plus spécifiques comme du renforcement musculaire, du travail « PEM » (Posture/Equilibre/Motricité) et des assouplissements.

Les activités physiques sont continuellement adaptées en fonction du profil du ou des participants.

La séance individuelle peut être partagée avec ou accompagnée par une personne de l'entourage afin d'encourager de motiver à la pratique, de partager un temps de convivialité différent du quotidien et de sensibiliser l'aidant à la méthode (versant transmission).

*En raison de la covid 19, le protocole peut varier.*

## Contre-indications et points de vigilance

Il est nécessaire d'obtenir un certificat médical avec conseils et recommandations du médecin référent et de connaître les antécédents de santé nécessaires à la prise en charge en APA. L'APA est déconseillée en cas de problèmes circulatoires et d'hématomes.