



Groupement de Coopération Sanitaire  
A M P L I T U D E

---

# Activités Physiques Adaptées et Santé

Journée gériatologique

Jeudi 17 Octobre 2013

VITTEAUX

A. MIMEUR M. TRICHARD

- APAS
- Formation professionnelle APAS
- Secteurs d'interventions
- Rôle du professionnel en APAS
- But de l'APAS
- APAS et Kiné
- Bénéfices de l' APAS
- APAS et personnes âgées
- APAS et animation
- Conclusion





Groupement de Coopération Sanitaire  
A M P L I T U D E

---

## APAS

Naissance : Québec années 70

Apparition en France dans les années 80 au sein des U.F.R STAPS

Activités physiques et sportives adaptées aux capacités de la personne

Prévention, réadaptation, réhabilitation, réinsertion, éducation, participation sociale

# Formation

- Coursus universitaire UFR STAPS
- Filière APA et santé
- Licence (enseignement), master(encadrement, gestion d'équipe et de projets) et doctorat (recherche)
- Spécialiste de l'activité physique et sportive, de la santé, du handicap et de l'insertion sociale



# Secteur d'intervention

---

- Sanitaire: hôpitaux, cliniques, centres de rééducation, réseaux de santé
- Médico-social: institutions spécialisés, foyers de vie, maisons d'accueil spécialisées, EHPAD
- Social: structures de réinsertion, centres pénitentiaires, milieu associatif



Conception,  
conduite et  
évaluation  
d'un  
programme  
d'intervention

Évaluation des  
capacités  
physiques,  
cognitives,  
fonctionnelles et  
sociales

Respect  
des  
consignes  
d'hygiène

## Enseignant en APAS

Écoute et  
prise en  
compte  
de  
l'individu

Pilotage de  
projet en équipe  
pluridisciplinaire

Exerce sous  
prescription ou  
autorisation  
médicale



# But

Pratiquer une APA pour :

- Développement de la santé
- Bien être
- Autonomie
  
- Ludique/ thérapeutique



# APAS et Kiné

Kiné : travail sur la partie lésée  
rééduquer

APAS : capacités restantes  
développer / valoriser/maintenir



complémentarité







## Bénéfices

- sollicitation des ressources :
  - physiologiques : Sarcopénie (perte de masse et force musculaire), diminution de la masse grasse.
  - fonctionnelles : Préserve les fonctions ostéo-articulaires, cardiovasculaires et respiratoires.
  - relationnelles : Permet d'éviter l'isolement social.
  - émotionnelles : Bien être, diminution du stress et amélioration de l'estime de soi.
  - cognitives : Permet de ralentir l'évolution des troubles cognitifs.

- Evaluation des capacités physiques « restantes »
  - time up and go ( fragilité posturale et risque de chute)
  - reach test (équilibre)
  - appui unipodal 5 sec. ( équilibre)
  - TMM ( mobilité)
  - chair stand test ( force musculaire membre inférieur)
  - vitesse de marche sur 10m (locomotion )
  - double tâche ( mémoire et fragilité posturale)





## Activités proposées

- Parcours moteur, équilibre, proprioception
- Ateliers adresse, coordination
- Gym douce (souplesse, stretching, relaxation, mobilité articulaire, renforcement musculaire)
- Relevé de sol
- Entraînement à la marche



Groupement de Coopération Sanitaire  
A M P L I T U D E

## APAS et Animation

Travail en complémentarité avec l'animatrice autour des activités en lien avec l'activité physique adaptée

- Sorties extérieures
- Sorties pédestres
- Olympiades
- Parcours énigmes
- Spectacles (théâtre, musique, expression corporelle ...)

## Conclusion

Les APAS ne sont pas une finalité en soi, le but n'est pas de pratiquer une activité pour ce qu'elle est, mais ce qu'elle apporte et ce qu'elle suggère.

Le but étant l'amélioration et/ou le maintien de la santé, de l'autonomie, du bien être et de la qualité de vie des personnes en situation de handicap et/ou vieillissantes.

