

L'Activité Physique Adaptée : c'est quoi ?

(par Sylvain ROUSSEAU – Enseignant APA)

(30 novembre 2020)

C'est la réadaptation physique, psychologique et/ou sociale par les activités physiques et sportives.

Elle fait la transition entre le soin et votre vie quotidienne par la pratique ludique d'activités qui vous sont adaptées individuellement.

« Plaisir du sport, bien-être du corps »

Votre projet individuel (ou collectif) : capacités et motivations

L'Enseignant en Activités Physiques Adaptées (EAPA) étudie tout d'abord votre projet individuel (projet de soin, médical, de prise en charge, de vie...) pour prendre connaissance de vos aptitudes et capacités et de ce qui est déjà mis en place et des actions de l'équipe pluridisciplinaire (médecin, kinésithérapeute, infirmier, ergothérapeute, psychomotricien, psychologue, diététicien, ostéopathe...) afin de travailler en collaboration et complémentarité avec eux et dans la continuité de leurs objectifs.

Il prend aussi connaissance de vos motivations, souhaits et des envies quant à l'activité physique, afin de vous proposer l'activité qui vous conviendra le mieux.

Votre programme personnalisé d'Activité Physique Adaptée

L'EAPA détermine alors quelle est la meilleure activité physique pour répondre au projet individuel et à vos envies. Il conçoit alors et met en pratique un programme individualisé qui doit répondre à l'objectif de soins tout en étant ludique.

Il crée des tâches stimulant la progression et menant à des situations de réussite indépendantes de toute notion de performance.

Il considère la personne de manière holistique, l'activité physique a pour but de mettre en mouvement dans sa globalité et non pas seulement au niveau de la maladie/déficience. Il se concentre sur vos aptitudes et capacités et non sur vos dysfonctionnements, il agit ainsi sur la santé physique, psychologique et sociale. La prise en charge en activité physique adaptée permet de faire la transition entre les soins et la vie quotidienne.

Il crée ensuite un programme qui s'étale dans le temps, tout au long duquel il réalise des évaluations pour quantifier les effets de son intervention (progrès, amélioration de l'état de santé, satisfaction par rapport à l'intervention...).

Cependant, à chaque séance, il est attentif à l'état de forme du jour et aux fluctuations des capacités et aptitudes (crise, rechute, mauvaise nuit...) ce qui lui permet de réadapter instantanément son intervention.