

DESCRIPTION DU CYCLE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA) CPTS Arve et Montagne

Objectifs généraux du cycle de séances d'APA

- Permettre aux patients d'acquérir des compétences en activité physique et des compétences psychosociales.
- Proposer un programme de séances d'APA pour initier une pratique ou augmenter le niveau d'activité physique de manière **encadrée et sécurisée**.
- Favoriser la pérennisation des comportements actifs à long terme en permettant **l'acquisition de compétences** dans diverses activités physiques, au-delà de la simple participation à une pratique encadrée.
- Offrir un programme **multi-activités** permettant d'obtenir des bénéfices de chaque discipline et de découvrir différentes pratiques.

Cycle de séances collectives d'APA

- **Cycle fermé** : les patients ne peuvent rejoindre le programme qu'au démarrage d'un cycle, en septembre ou en février.
- **Durée** : 20 séances – 1 séance par semaine – 1h par séance – toujours avec le même EAPA. Le cycle est renouvelable 1 à 2 fois maximum. / En réflexion : 2h par semaine (1 seul cycle non renouvelable).
- **Bilan initial** : chaque cycle est précédé d'une évaluation par un EAPA ou un kinésithérapeute.
- **Bilan final** : chaque cycle est finalisé par une évaluation par un EAPA ou un kinésithérapeute.
- **Effectif** : groupe de **8 à 12 personnes**.
- **Encadrement** : assuré par un **enseignant en Activité Physique Adaptée (licence STAPS APA minimum)** ou un **kinésithérapeute**.

Contenu des séances

- **Gymnastique douce**
- **Marche nordique**
- **Sport d'opposition**
→ *Comprend les sports de raquette, les sports collectifs et les sports de combat. Des situations motrices issues de ces disciplines seront utilisées pour proposer un contenu ludique et adapté.*
- **Activité artistique / chorégraphiée / rythmée (danse, step...)**
- **Marche urbaine**
→ *Utilisation du milieu urbain (arbres, lampadaires, bancs, marches, trottoirs...) pour un travail de renforcement musculaire en complément d'un travail d'endurance via la marche.*

Organisation des séances

L'enseignant APA ou le kinésithérapeute :

- Organise librement l'ordre des séances afin que chaque patient puisse bénéficier de toutes les activités.
- Adapte les exercices et contenus en fonction du groupe et des besoins des participants.

Les séances sont conçues pour **offrir une expérience pratique en groupe**, permettant :

- L'acquisition de compétences en activité physique et psychosociales.
- Le choix d'une activité plaisante favorisant une **pratique durable**.
- Une meilleure gestion du quotidien avec une **maladie chronique**.
- Une dynamique de groupe et une approche ludique pour **maintenir la motivation**.

Rôle clé de l'enseignant APA et du kinésithérapeute

L'encadrement par un enseignant APA ou un kinésithérapeute est **essentiel**. Grâce à sa formation et ses compétences, il intègre cette approche spécifique au sein du programme, garantissant une **intervention adaptée, progressive et sécurisée** pour chaque participant.