

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AU SEIN DES CSAPA

ASSEMBLEE REGIONALE DE L'ANPAA 974

Grégory CADERBY
Fondateur de Vital Sport Santé



SOMMAIRE

- Qui sommes-nous ?
- Qu'est ce que l'APA ?
- Qui est l'EAPA ?
- Quel intérêt de l'APA pour les CSAPA ?
- Quelles perspectives ?
- Echanges



FONDATEUR : GREGORY CADERBY

.....

- Ingénieur et Enseignant en Activité Physique Adaptée titulaire d'un Master STAPS APAS
- Enseignant à l'Université de La Réunion pour les Licences et Master STAPS APAS
- Chercheur associé au Laboratoire IRISSE de l'Université de La Réunion
- Formateur en ETP pour l'IREPS, le CREPS, la CNAM
- Président de la Société Française des Professionnels en APA : Région Réunion
- Fondateur de Vital Sport Santé

QUI SOMMES-NOUS ?

.....



- Structure spécialisée en Activité Physique Adaptée et en sport-santé
- Créé en Août 2017, basé à La Possession
- Une équipe diplômé de la filière STAPS APAS (Licence à Master) et en éducation thérapeutique du patient (ETP)

NOTRE PHILOSOPHIE

.....

- Un Club aux valeurs humaines et une équipe passionnée par **la SANTÉ** et **L'ACTIVITE PHYSIQUE**
- Accompagner les publics à besoins spécifiques à pratiquer une activité physique dans un objectif de santé
- Poursuivre un objectif social, rendre la pratique de l'activité physique accessible à tous et rassembler divers publics autour d'évènements sport-santé



CLUB : SPORT SANTE / SPORT SUR ORDONNANCE



Propose des programmes d'accompagnement en activité physique adaptée auprès de particuliers ayant des besoins spécifique

En ALD : sur prescription médicale - décret Sport sur ordonnance

Maladie chronique : certificat médical de non contre indication

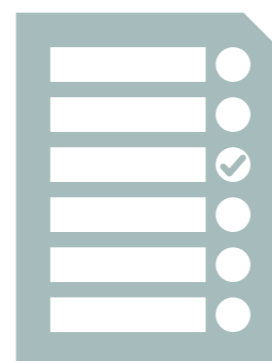
Soutien de l'Association des médecins du Port et de La Possession (AMPP) et de l'Union Régional des médecins libéraux de La Réunion (URML)



SPORT SANTE ENTREPRISE



Interventions sur le sport-santé bien être en entreprise : conférence, ateliers pratique, nudge activité physique, conseils et expertise



INTERVENTIONS APA / ETP



CLINIQUE
JEANNE D'ARC

Séances d'APA et d'ETP auprès
de femme enceinte ayant un
diabète gestationnel



Séances d'APA pour les
patients ayant eu une chirurgie
bariatrique à Ste Clotilde



Séances d'APA pour les
patients de l'EPSMR de saint-paul



Déploiement des ateliers Atout
Age du GIE VA



Programme d'accompagnement
post rééducation de patient
lombalgique



Séances d'APA pour les
résidents du Foyer Albert Barbot et
les résidents d'EHPAD



Séances d'APA pour les
bénéficiaires de la convivialité



Séances d'APA pour les
patients cardiaques ou malade
respiratoire



Séances de sport sur
ordonnance auprès de st
paulois en ALD



Programme Vital Form sénior :
sport-santé
à destination des séniors st
paulois

QU'EST CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) ?

QU'EST CE QUE L'APA ?



Intervention professionnelle qui relève d'une **formation universitaire spécifique** (filières APA et Santé des UFR STAPS, niveau licence et master). 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**



QUI EST L'ENSEIGNANT EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE (EAPA) ?

QUI EST L'EAPA ?



Titulaire d'une Licence STAPS mention APA et Santé. Il intervient auprès de personnes dont les aptitudes physiques, psychologiques ou conditions sociales réduisent leur niveau d'activité et leur participation sociale. Il s'agit notamment de personnes en situation de handicap, de personnes atteintes de maladies chroniques, de personnes en difficulté d'insertion sociale et des personnes avançant en âge

Propose des **situations motrices d'enseignement** qui utilisent des activités physiques, sportives ou artistiques dans des conditions techniques, matérielles, réglementaires et motivationnelles adaptées à la situation et à la sécurité du pratiquant, dans un objectif de réadaptation, d'éducation, de prévention et/ou d'insertion sociale



QUEL EST L'INTÉRÊT DE L'APA AU SEIN DES CSAPA ?

INTÉRÊT DE L'APA AU SEIN DES CSAPA

- Vient en complément des autres techniques/thérapies de lutte contre les addictions
- Intervention usant de l'activité physique => composante bio-psycho-sociale :
 - Réduire l'intensité du craving et les symptômes de sevrage
 - Réduire le risque de développer d'autre pathologie
 - Réduire le risque de chute
 - Aide à la gestion du poids
 - Réduire le niveau de stress, d'anxiété, de dépression
 - Améliore le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi
 - Améliore les capacités physiques et physiologiques: l'endurance, la souplesse, la force
 - Réduit le risque de sédentarité et d'inactivité
 - Améliore la qualité de vie

QUELLES SONT LES PERSPECTIVES ?

LES PERSPECTIVES

- Programme Régional de Réduction du Tabagisme (P2RT):
 - Axe 2 : Aider les fumeurs à s'arrêter
 - Groupes de soutien à l'arrêt du tabac par la reprise d'activité physique et/ou sportive adaptée

LES PERSPECTIVES

Déroulement

Ingénieur en APA



Bilan APA
initiale



PROGRAMME D'APA : 1 séance/
semaine pendant 4 mois



Ingénieur en APA



Bilan APA
finale



Passerelle vers les
associations et clubs
sportifs



Suivis post
accompagnement

LES PERSPECTIVES

Circuit d'inclusion



LES PERSPECTIVES

Programme d'accompagnement APA

Encadré par un Enseignant en APA (LICENCE STAPS APAS)

2

1 séance d'APSA par semaine en collectif (12 personnes max) en extérieur

3

1 heure basée sur des techniques d'Enseignement APA : didactiques, éducatives et motivationnelles

4

Durée de 4 mois

1



PROGRAMME D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Intégrer les règles de bonne pratique (les étapes, l'hydratation...) les outils pour gérer son effort, lutter contre la sédentarité au quotidien, comprendre et ressentir les bienfaits de l'APS etc

5

Utilisation de diverses Activités Physiques et Sportives => dominante aérobie, de résistance, centrée sur soi, à dominante équilibre, de confrontation et de coopération, de pleine nature

6

Remise d'un carnet d'activités physiques avec le guide des bonnes pratiques et la liste des associations/clubs sportifs de proximité

8

Séances avec initiation de pratique sportive en lien avec les associations/clubs sportifs de proximité

7

LES PERSPECTIVES

Programme d'accompagnement APA

Activités de coopération

Tai Chi

Pilates

Marche nordique

Danse



PROGRAMME D'ACTIVITE PHYSIQUE
ADAPTEE

Activités d'opposition

Marche fractionnée

Cardio training

Yoga

Renforcement musculaire

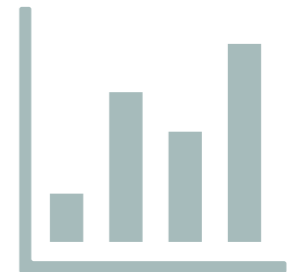
LES PERSPECTIVES



- Evaluation quantitative :
 - Objectif : évaluer le nombre de bénéficiaire et leurs caractéristiques :
 - Critères : nombre de participants engagés, proportion des participants terminant le programme, caractéristiques (sexe, âge...), nombre de séances réalisées, satisfaction

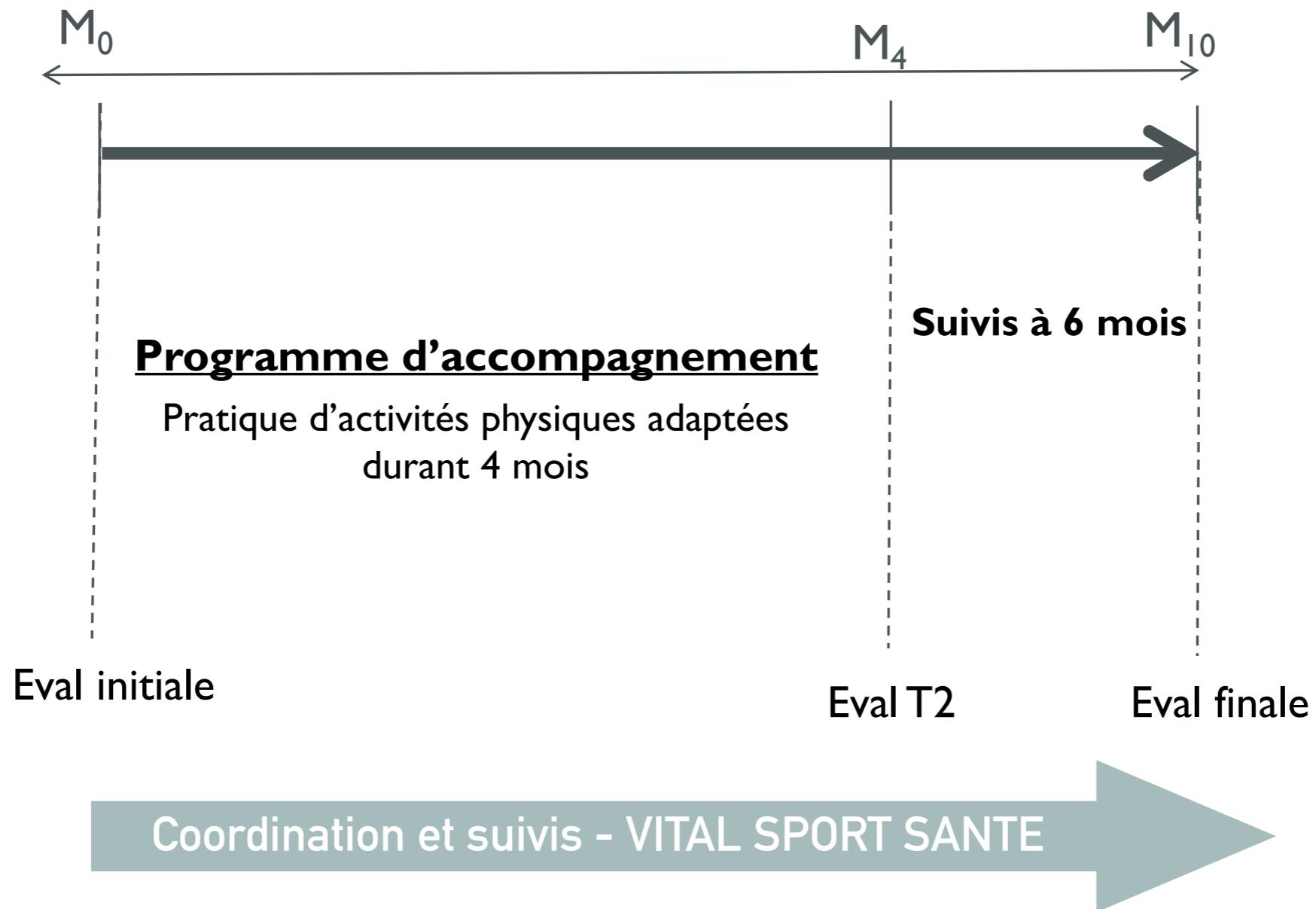
LES PERSPECTIVES

- Evaluation qualitative (étude scientifique) :
 - Objectif : évaluer l'impact au long cours d'un programme d'accompagnement en « activité physique adaptée » chez des personnes souhaitant arrêter le tabac
 - Critères : évaluation de la condition physique, mesure des paramètres anthropométriques, évaluation de l'activité physique/la sédentarité & du stade motivationnel - Passation d'un questionnaire qualité de vie, de sentiment d'efficacité personnelle, et recueil des données médico économique et donnée liée au sevrage



LES PERSPECTIVES

Schéma de l'étude scientifique



LES PERSPECTIVES

Les acteurs du projet

ANPAA : promoteur du projet, inclusion des participants

Université de La Réunion – Laboratoire IRISSE : couverture scientifique

Vital Sport Santé : coordination, suivis du projet et mise en oeuvre

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**