

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

QUI SOMMES NOUS ?

Nous nous présentons en tant qu'étudiants en première année de Master STAPS Co-APAS, dans l'espoir de devenir enseignant en activité physique adaptée, un spécialiste de l'activité physique, de la santé et du handicap.

L'activité physique adaptée est la pratique de mouvements corporels dans le cadre d'exercices programmés par un professionnel. Il adapte le programme à la pathologie, à l'état de santé, à la condition physique et aux risques du patient.



POUR QUI ?

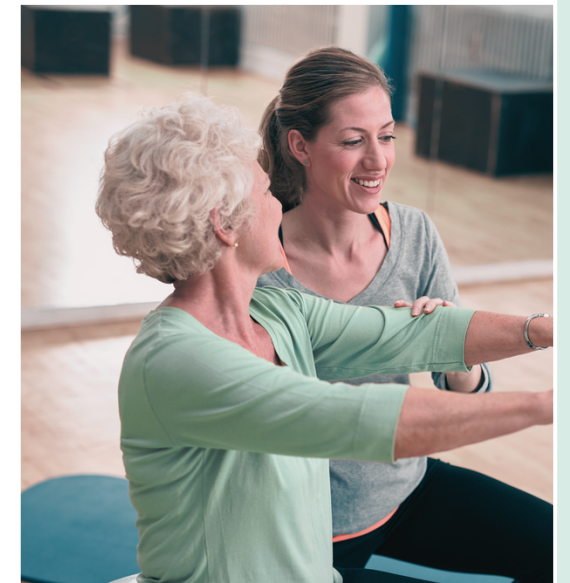
- D'une affection de longue durée,
- D'une maladie chronique,
- De facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle...),
- D'une perte d'autonomie,
- D'une sédentarité, d'une inactivité.

LE ROLE DE L'ENSEIGNANT EN APA

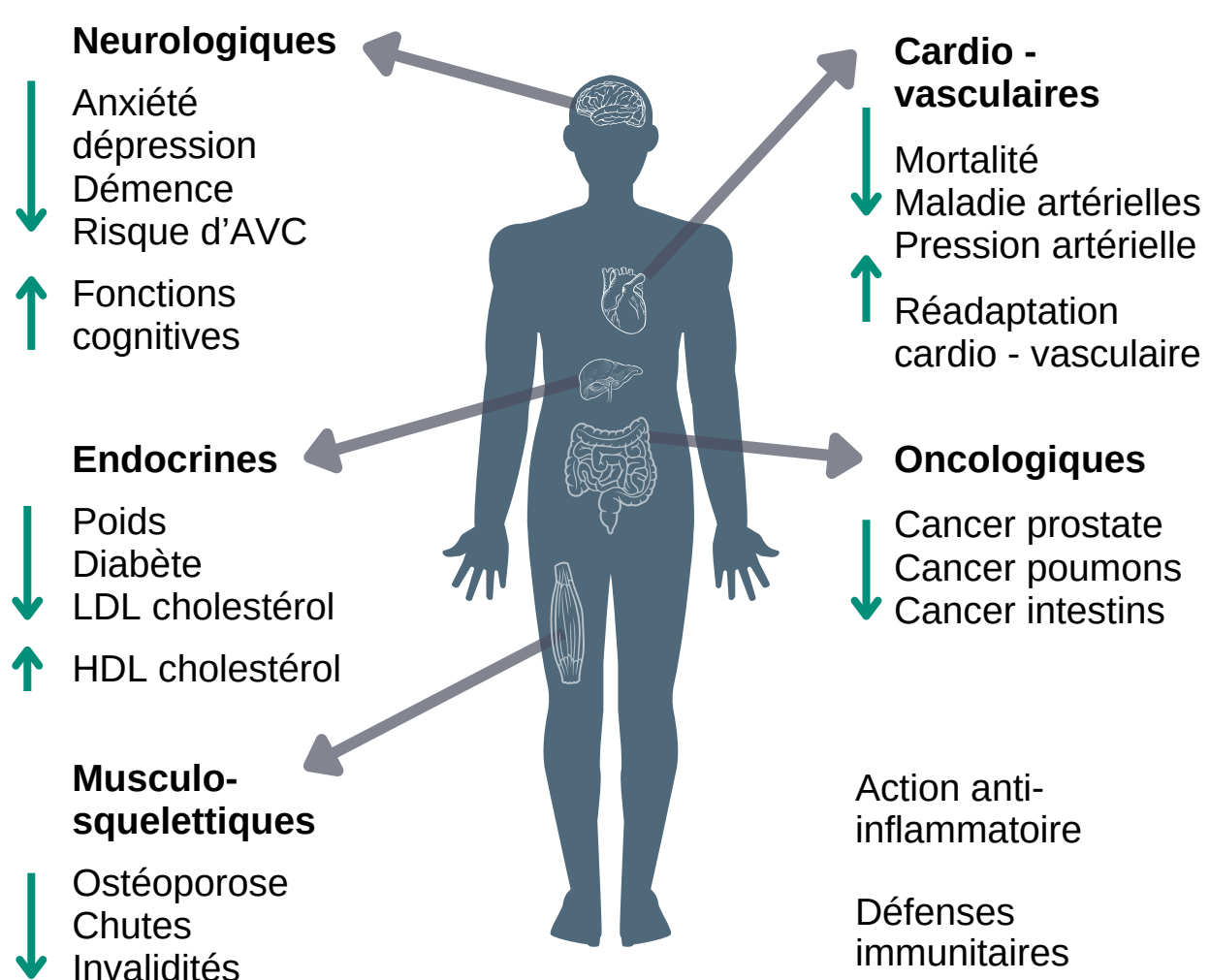
Améliorer le quotidien grâce aux activités physiques en favorisant le mieux-être et la santé globale.

Réaliser des programmes sur mesure après avoir évalué les attentes, besoins et capacités.

Intervention du médical au social en encourageant la participation et interactions entre les différents pratiquants.



LES BÉNÉFICES DE L'APA



CONSEILS AU QUOTIDIEN

L'OMS recommande la pratique d'une activité physique engendrant une dépense énergétique) de 30 min par jour à intensité modérée.

Quelques exemples : activités de travail, de déplacements actifs, domestiques ou de loisirs (jardinage, bricolage,...)

