



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ #3



## Activité Physique Adaptée

- 
- 
- Avec Chantal Verkindt, MCF HDR  
UFR SHE - Département STAPS
-

# RAPPELS

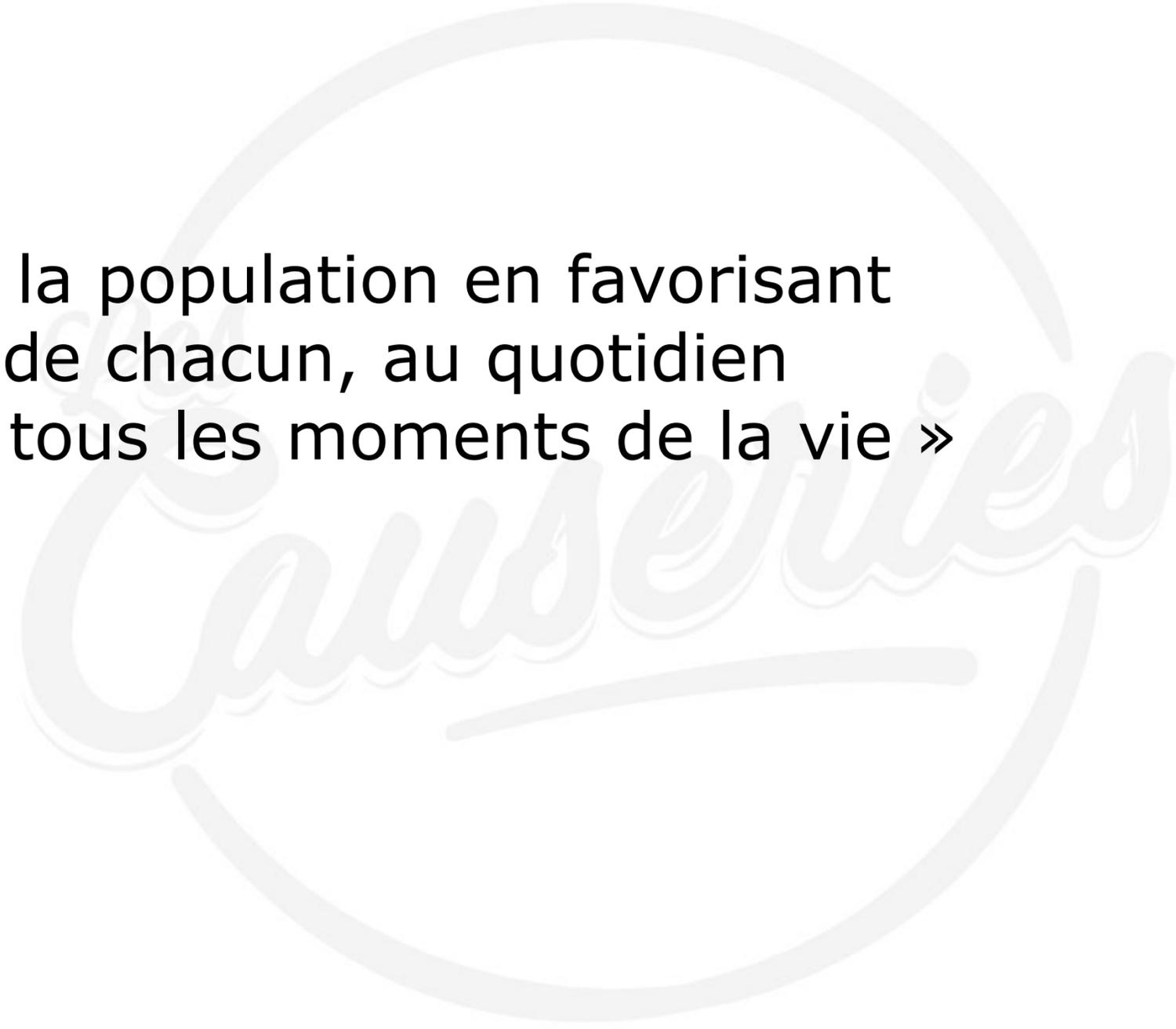


- La sédentarité excessive est délétère pour notre santé
- Les recommandations de l'OMS sont **à minima** de 150 minutes d'Activité Physique modérée /semaine.
- Le sport pour tous de loisir est en plein développement et au cœur des politiques de santé publiques actuelles.

# Rappel de l'objectif de la stratégie nationale Sport santé 2019-2024



« Améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien **avec ou sans pathologie**, à tous les moments de la vie »



# Définition



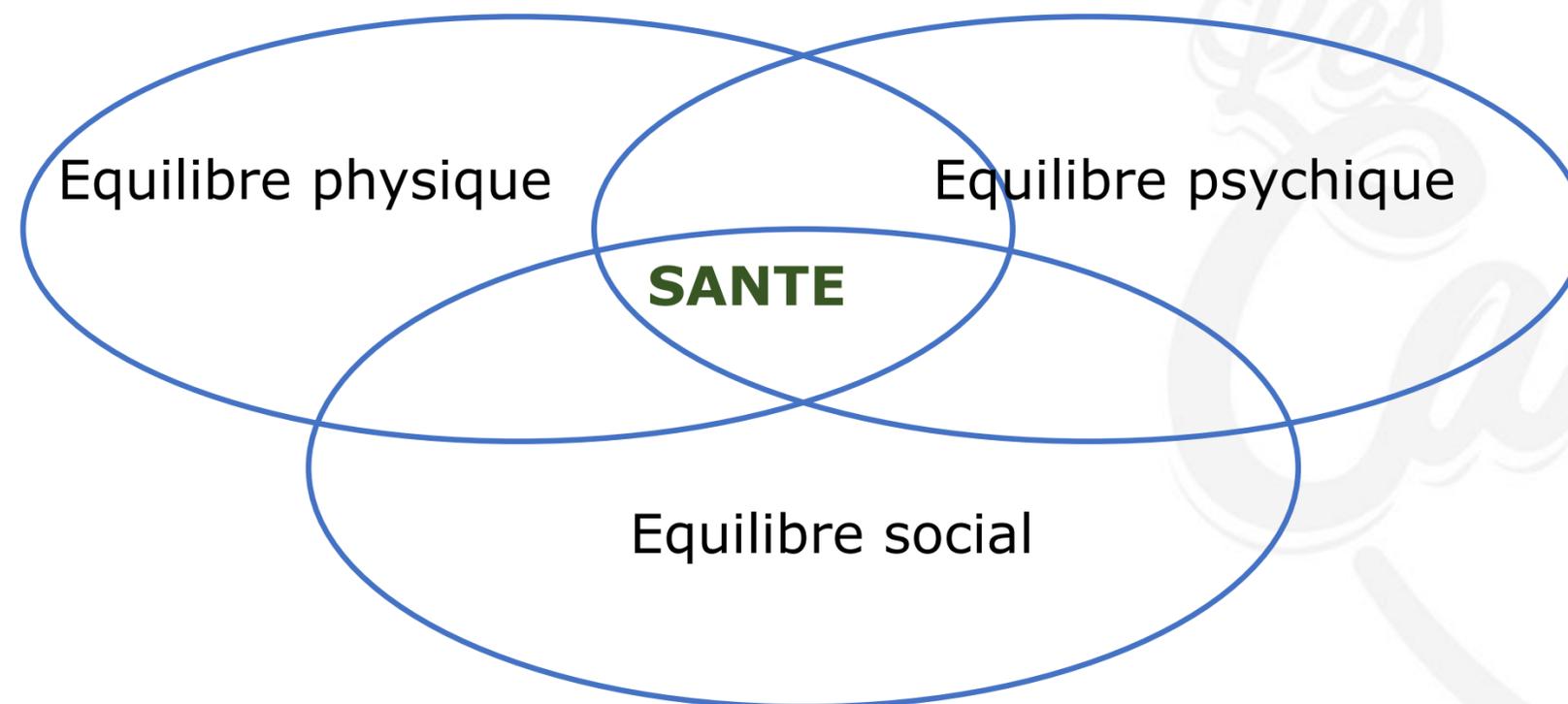
**L'activité physique adaptée (APA)** correspond à la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par des muscles squelettiques, basée sur des aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires **(donc activité physique adaptée à l'état du patient)**

# Qu'est-ce que la santé?



Définition de l'OMS:

« **Etat de bien-être complet, physique, psychique et social** »



# Premier rôle d'un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA)



## Objectif :

Permettre à chacun de préserver une bonne condition physique et une bonne santé quelles que soient ses limites fonctionnelles de départ.

## Comment? Selon quelle méthodologie?

- Évaluer les capacités fonctionnelles et motivationnelles des personnes.
- Proposer des programmes d'activités physiques adaptées, basées sur la science, permettant d'avoir une action thérapeutique et d'agir sur les trois sphères physique, psychique et sociale.
- Évaluer l'intervention, ajuster et rendre compte au patient et au prescripteur.

# Contexte actuel de santé publique

## Les Recommandations officielles

.....

**2011 : H.A.S. : La prescription d'activité physique comme thérapie non médicamenteuse validée**

**2016 : Loi de modernisation du système de santé**

**« Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une ALD, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient »**

□ prérogatives d'exercice (kiné, Enseignant en Activité Physique Adaptée, éducateurs sportifs)

**2016: OMS : stratégie 2016-2025 sur l'activité physique pour la région européenne**

(plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles)

# Contexte actuel de santé publique

## Les données scientifiques et les outils de la prescription



**2019 HAS: Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'AP pour la santé**  
[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

**2019 INSERM: Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques :  
synthèse et recommandations.**

. <http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/expertises-collectives>

### Quid de la recherche?

- Quand commencer un programme d'AP après le diagnostic ?
- Quelle type d'AP privilégier ?
- Quelle intensité ? quelle fréquence ? Quelle combinaison de pratique ?
- Pratique supervisée ou en autonomie ?

Proposition récente d'une méthodologie de recherche spécifique pour la validation des INM

Critères de sécurité

Critères de qualité

SSBE niveau 1: Sport santé pour tous

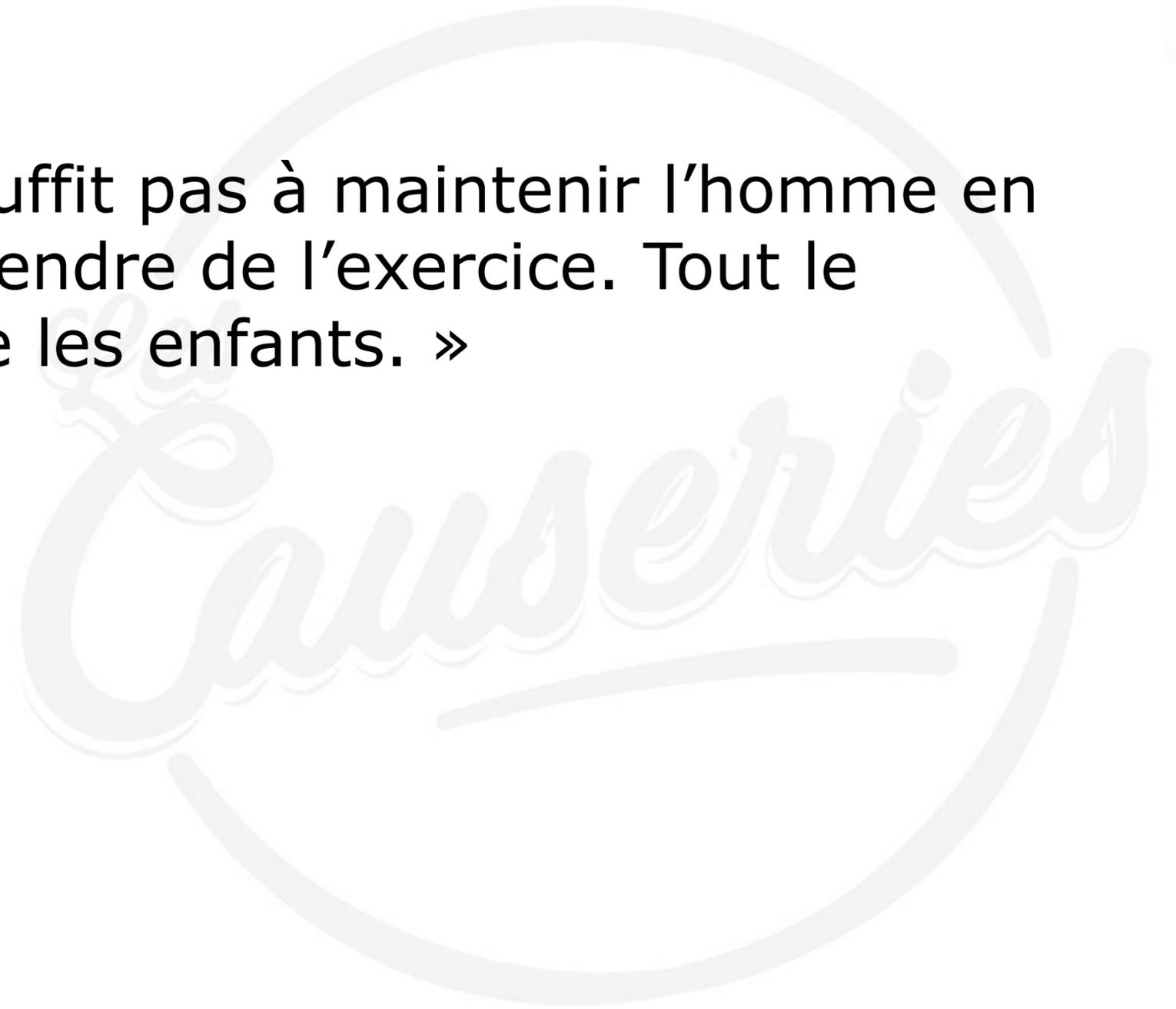
SSBE niveau 1: Sport santé pour tous





« Le seul fait de s'alimenter ne suffit pas à maintenir l'homme en bonne santé. Il doit également prendre de l'exercice. Tout le monde a besoin d'exercice, même les enfants. »  
Hippocrate, 400 av. J.C.

Constat rappelé à  
chaque époque...





**Merci**