

L'Activité Physique Adaptée

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Elle correspond à l'ensemble des Activités Physiques et Sportives, et est adaptée aux capacités de la personne. Elle est dispensée auprès de tout type de personnes à des fins de prévention (primaire, secondaire et tertiaire), de réadaptation, de réhabilitation, de réinsertion, d'éducation et/ou de participation sociale (SFP-APA)

AVEC QUI ?

L'EAPA : Enseignant en Activité Physique Adaptée

COMMENT ?

- Les connaissances en physiopathologie et psychopathologie de l'Enseignant APA lui permettent d'établir un entraînement physique adéquat.
- A cet effet, il utilise les dernières avancées scientifiques pour réguler le type, la durée, l'intensité et la fréquence de l'exercice physique.
- Quel que soit le degré de gêne et la pathologie, l'activité physique est adaptée aux facteurs de risques, aux capacités, aux maladies et aux envies de chacun afin d'optimiser un bien-être moteur, social, psychologique et/ou cognitif.

POURQUOI ?

Pour plus d'autonomie et de liberté :

- Pour réduire les douleurs, le risque de chute, l'essoufflement, les maladies et les accidents du travail,
- Pour une grossesse idéale (accompagnement pré et post natal),
- Pour lutter contre le diabète, l'hypertension, le cholestérol, l'obésité, la dépression,
- Après un AVC, un infarctus,
- Pour prévenir ou combattre le cancer (sein, prostate, endomètre, colon),
- Pour ralentir les déficits neurologique et cognitif,
- Pour favoriser le bien-être des personnes porteuse d'un handicap mental,