



# Activité Physique Adaptée

L'APA désigne l'ensemble des pratiques corporelles, sportives ou physiques, conçues spécialement pour les personnes ayant des besoins particuliers liés à une pathologie, un handicap ou une limitation fonctionnelle. Elle vise le bien-être physique, psychologique et social, en favorisant l'autonomie, la santé et l'inclusion.

## ◆ Objectifs principaux :

Maintenir ou améliorer la condition physique  
Réduire le stress, l'anxiété, les douleurs  
Renforcer la confiance en soi et le lien social

## ◆ Pour qui ?

- Patients en situation de handicap, atteint d'une maladie chronique, présentant des facteurs de risque ou en perte d'autonomie.
- Prescrite par un médecin
- Encadrée par des professionnels formés titulaires d'une licence ou d'un master STAPS mention APA-S

## 🏥 Au CHU, l'enseignant APA :

Conçoit des programmes de réadaptation personnalisés

Accompagne les patients dans une activité physique sécurisée

Participe à l'éducation thérapeutique et à un travail pluridisciplinaire avec les soignants

## 🔄 Suivi et adaptation :

- Adaptation constante à l'état de santé du patient : surveillance des signes de fatigue, essoufflement, douleurs...
- Ajustement continu en lien avec les équipes médicales

Chez les enfants/adolescents, l'APA utilise une approche ludique : jeux, danse expressive, yoga, relaxation...

Le sport devient un vecteur d'inclusion, de plaisir et d'épanouissement

"L'essentiel, c'est que les enfants bougent en s'amusant !"