

# A.P.A.



## Activité Physique Adaptée

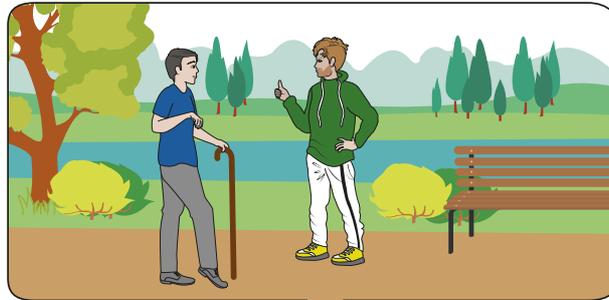




# L'Activité Physique Adaptée, c'est quoi ?

L'Activité Physique Adaptée est aussi appelée l'A.P.A.

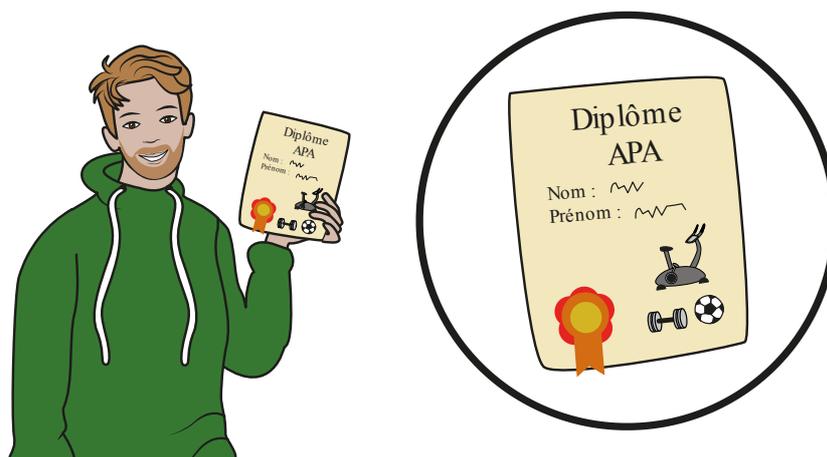
L'A.P.A. est demandée par le docteur.

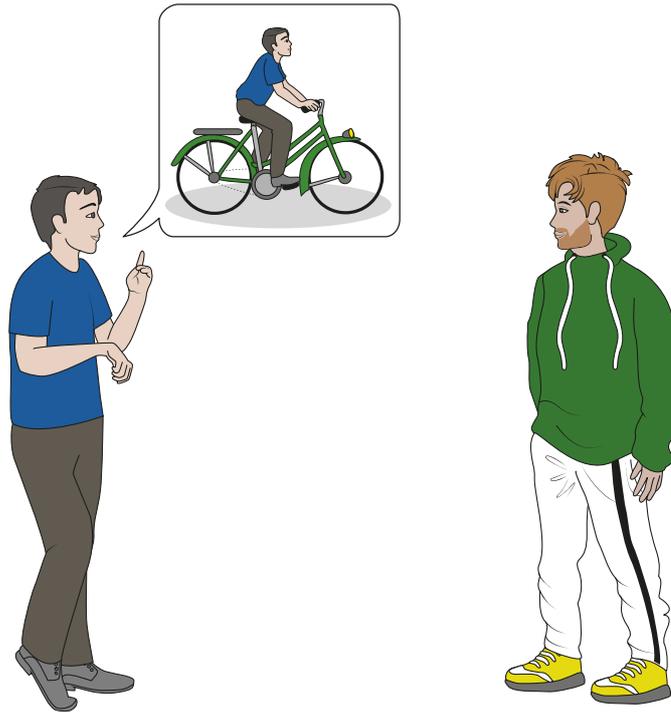


L'A.P.A. est faite avec un professionnel.

Le professionnel peut être :  
un éducateur sportif, un masseur kinésithérapeute, ou un ergothérapeute.

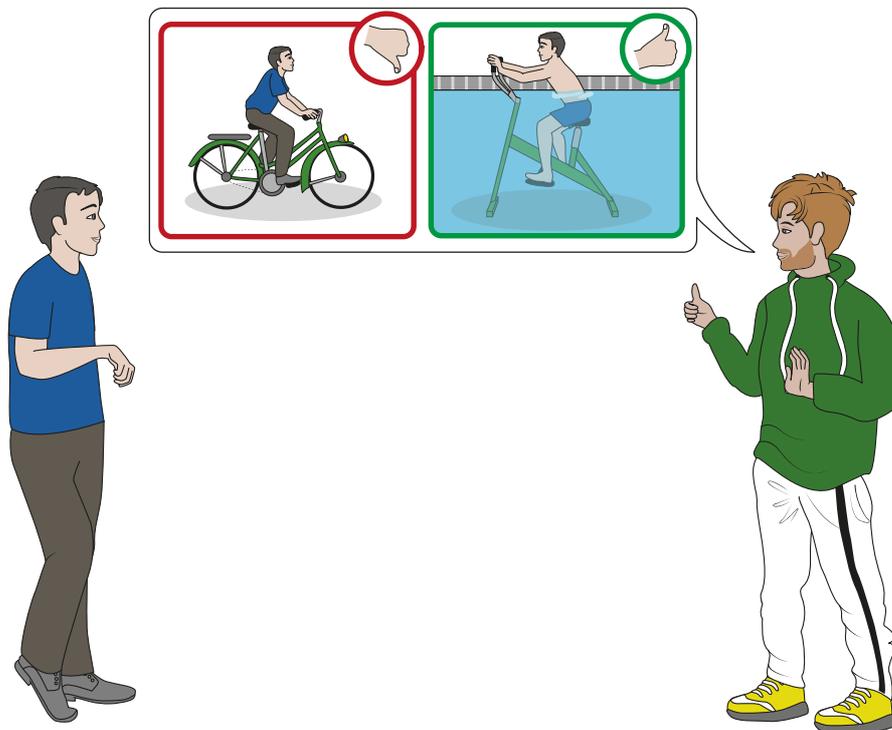
- Ce professionnel a un diplôme spécial.





- Le professionnel propose des activités que je peux faire.

Par exemple : du vélo en piscine.



● **Le professionnel tient compte de ma maladie :**

par exemple, il tient compte de mon AVC.  
AVC veut dire accident vasculaire cérébral.



**Je peux faire une A.P.A. avec le professionnel :**

● **seul,**



● **en petit groupe.**

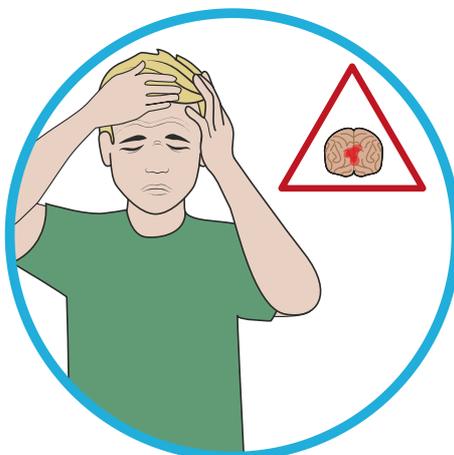
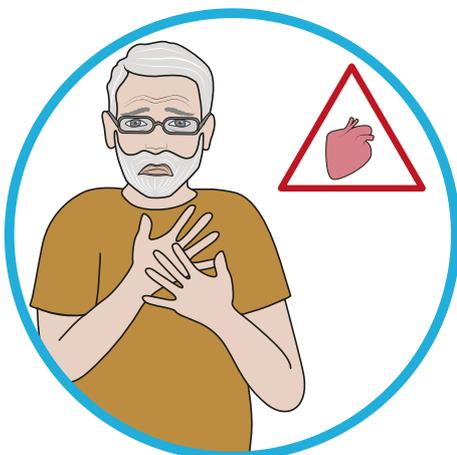
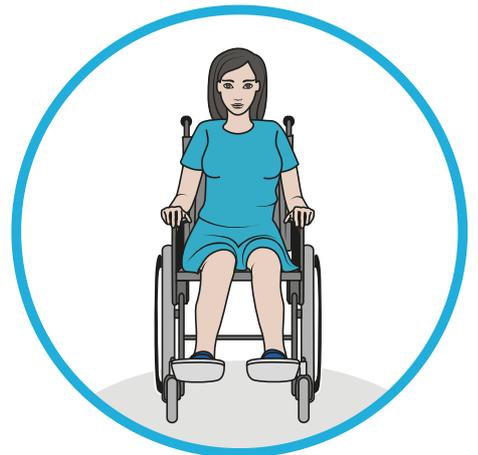
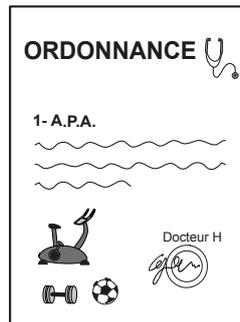
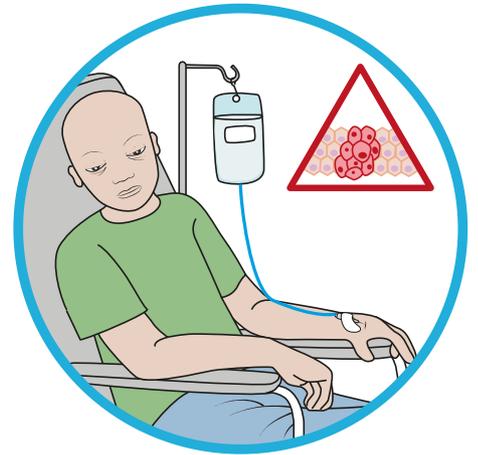
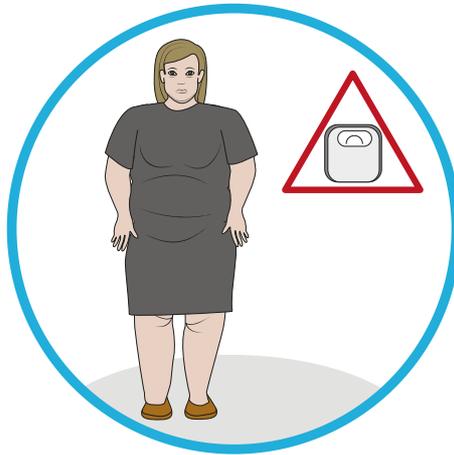


## L'A.P.A. fait partie du traitement des maladies chroniques.

Chronique veut dire qui dure longtemps.

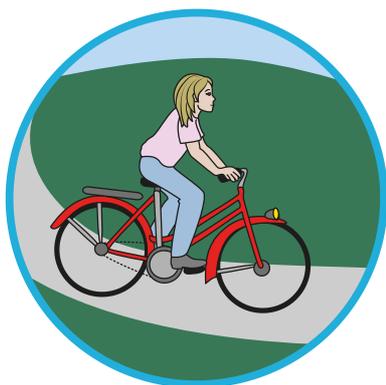
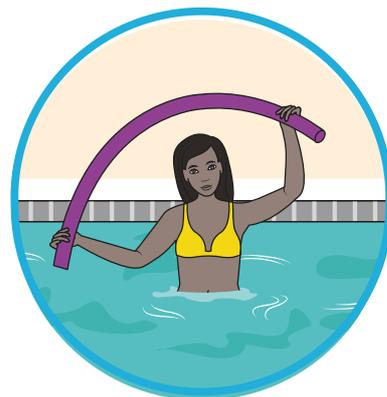
### ● Les maladies chroniques sont par exemple :

le diabète, l'obésité, le cancer, les maladies du coeur, les maladies du cerveau, les maladies du poumon.



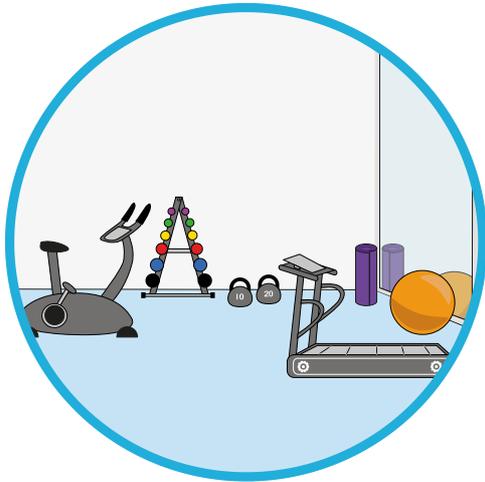
## Le professionnel peut proposer des activités comme :

- la marche, la gym douce, la natation ou l'aquagym...
- du vélo, de la danse, des jeux de ballons...



## Je peux faire une A.P.A. dans différents endroits :

- dans une salle de sport,



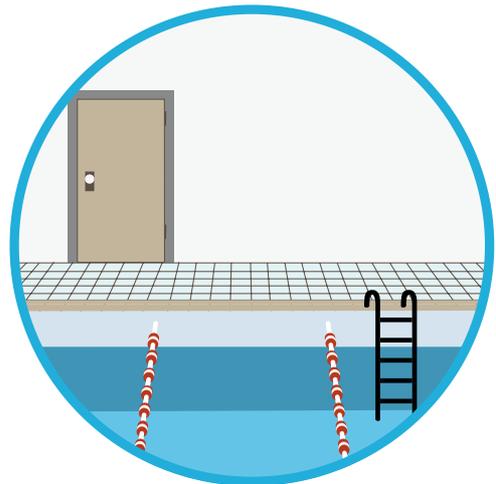
- à la maison,



- en plein air,



- à la piscine,



- dans les centres de rééducation,



- dans un hôpital ou une clinique.



# L'A.P.A. à quoi ça sert ?

Faire une A.P.A. est bon pour la santé.

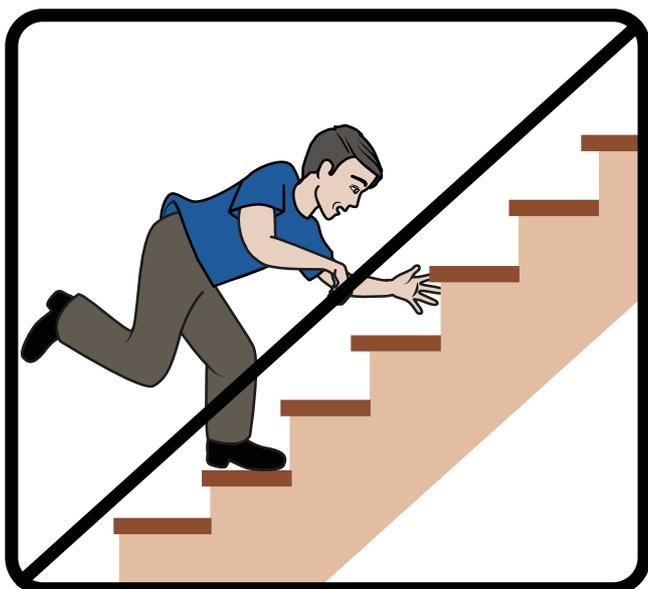
● J'ai plus d'énergie.



● Je dors mieux.



● Je tombe moins souvent.



● Je suis moins essoufflé.

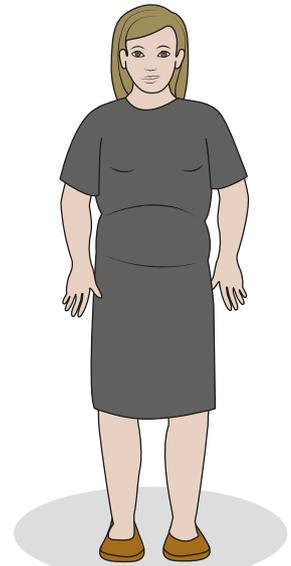
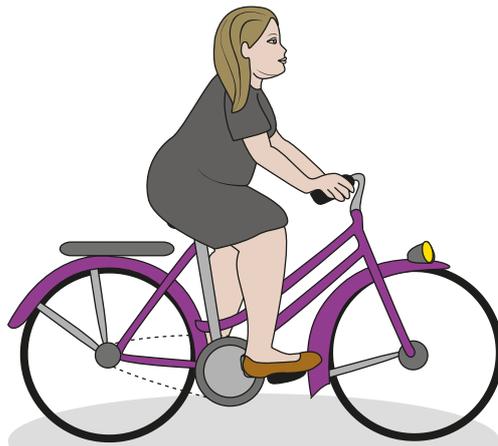


## Faire de l'A.P.A. permet de mieux vivre avec sa maladie.

### ● L'A.P.A. aide à limiter la prise de poids.

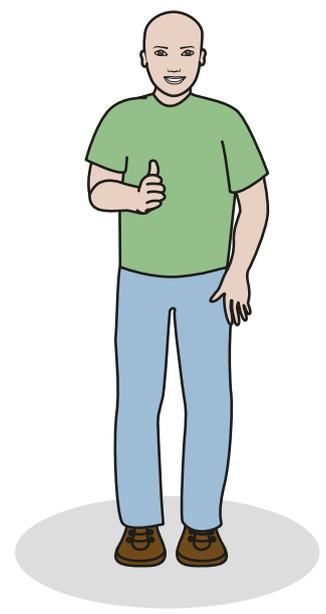
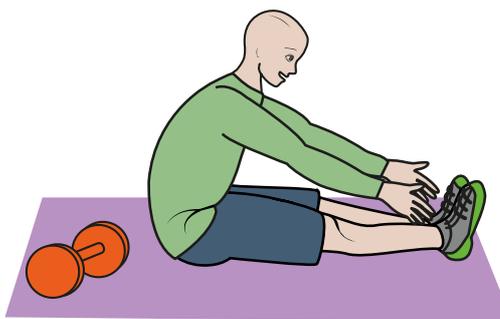
Par exemple, pour les personnes obèses, l'A.P.A. peut aider à perdre du poids.

Il faut aussi une alimentation équilibrée.

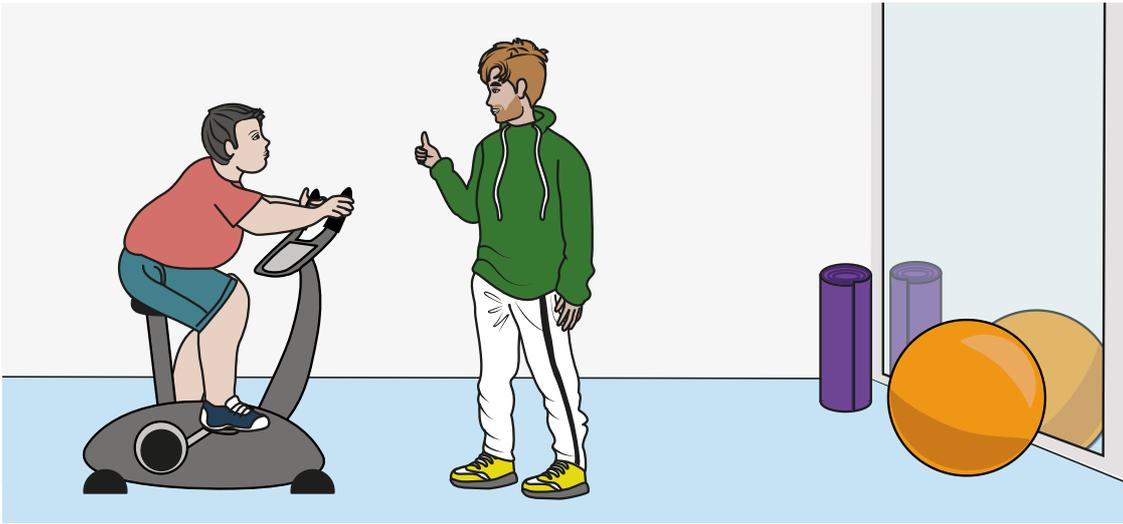


### ● L'A.P.A. permet d'être moins malade.

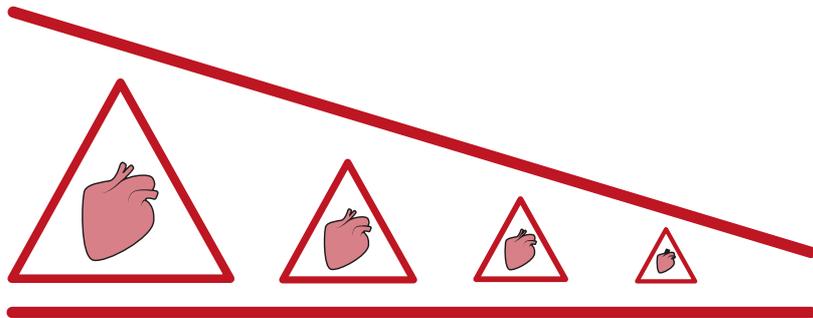
Par exemple, pour le cancer, l'A.P.A. permet de mieux supporter les traitements et d'être moins fatigué.



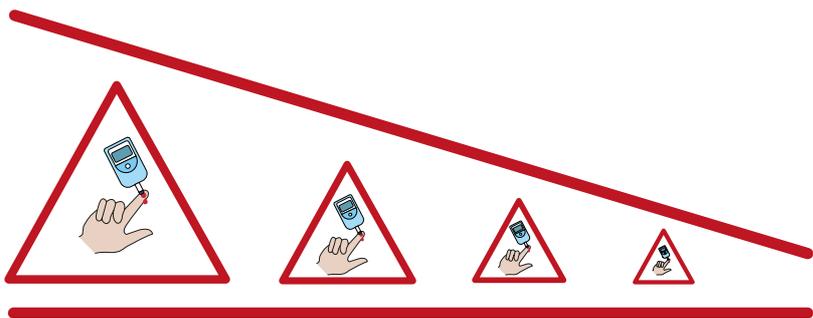
L'A.P.A. permet de retarder les complications de maladies chroniques.



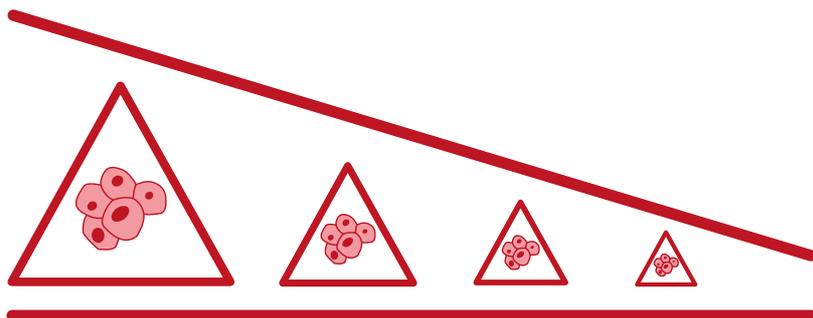
L'A.P.A. permet d'éviter les complications de certaines maladies, par exemple : les maladies du coeur,



le diabète,



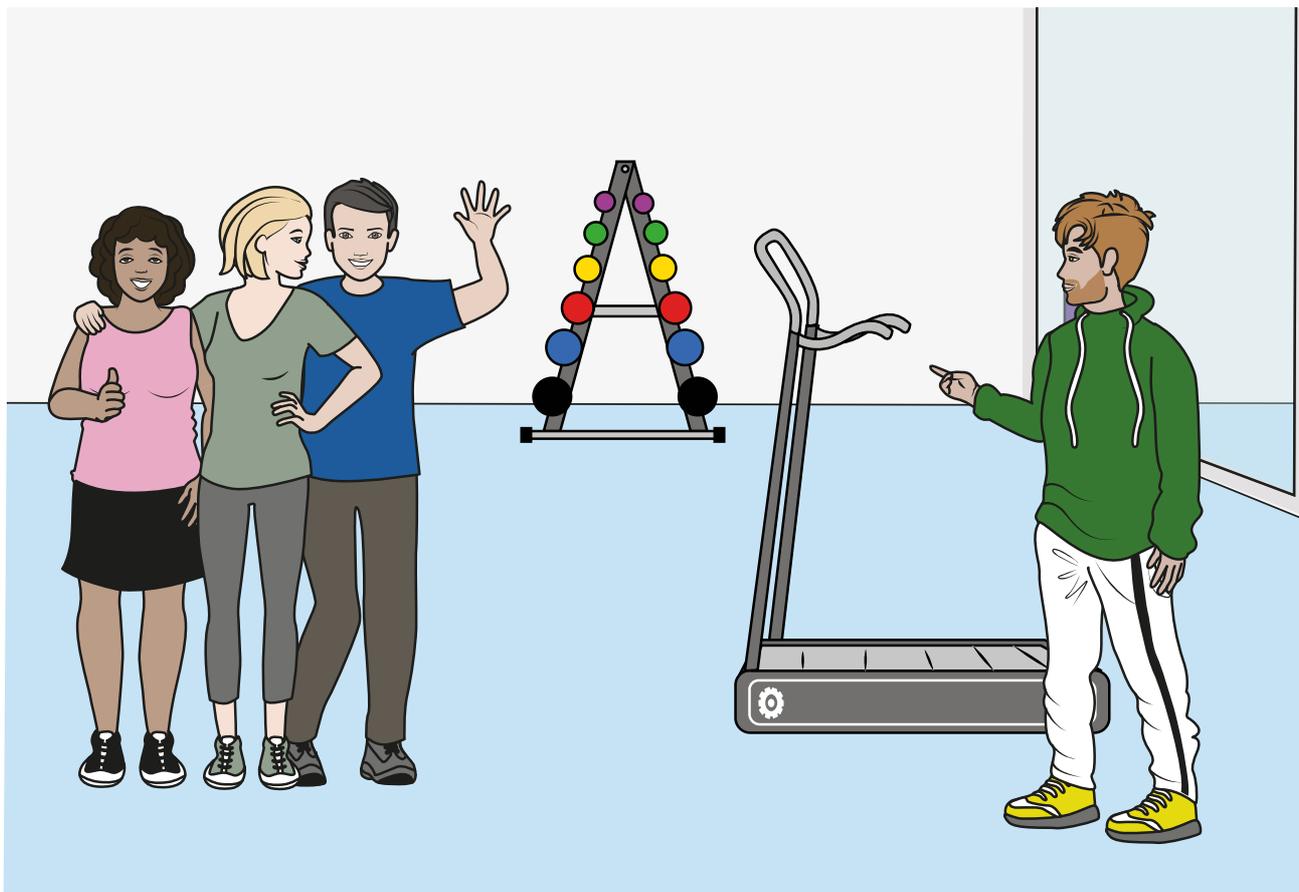
le cancer.



## L'A.P.A. permet de se sentir mieux.

- **Je me sens moins seul.**

Je partage de bons moments avec d'autres personnes.



- **J'ai plus confiance en moi.**

Je fais des choses plus facilement.

Par exemple : monter et descendre les escaliers sans tenir la rampe.



# L'A.P.A. est proposée aussi aux personnes avec d'autres handicaps.

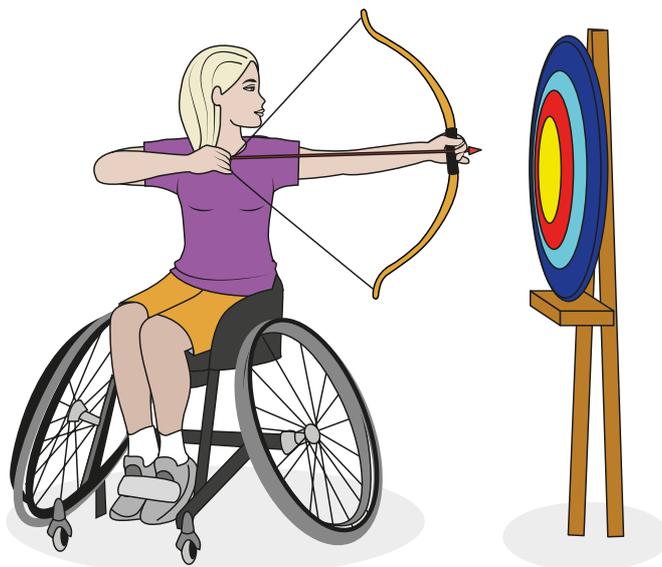
Pour les personnes en fauteuil roulant.

Par exemple :

● La boccia,



● le tir à l'arc,



● la musculation,



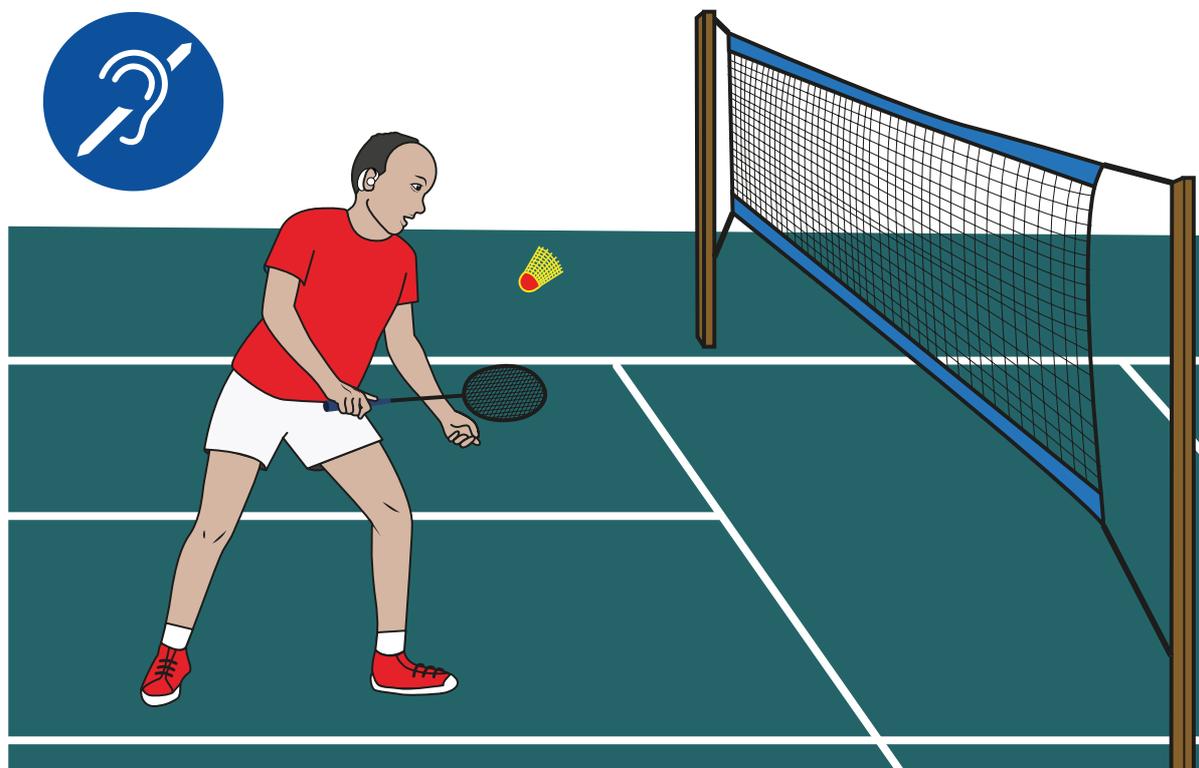
● la danse.



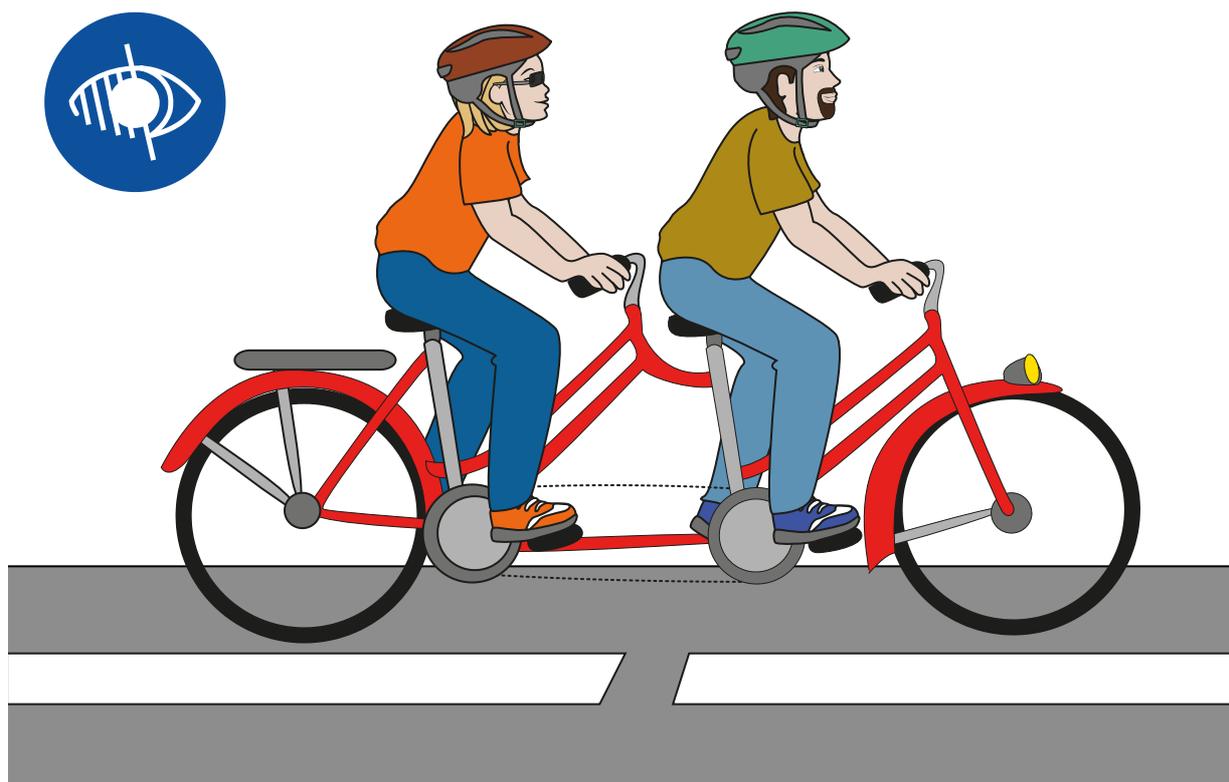
Les personnes polyhandicapées peuvent aussi faire une APA.

**Certaines A.P.A. sont adaptées pour les personnes avec un handicap sensoriel.**

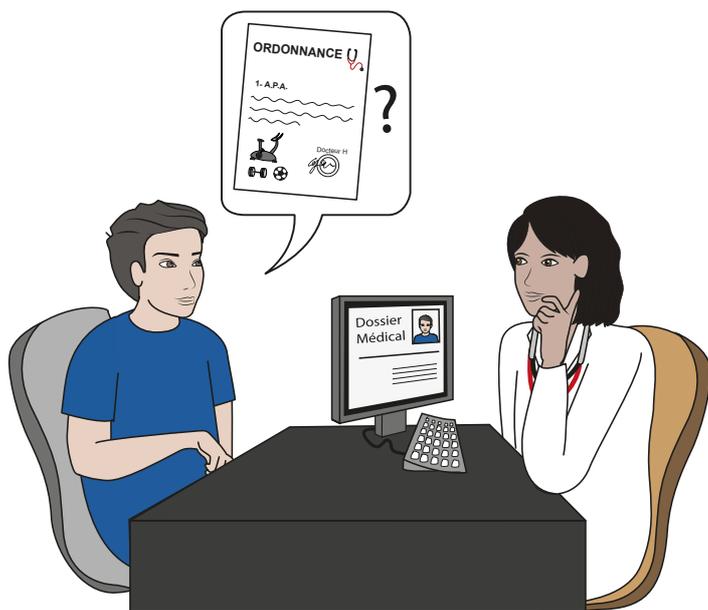
- Par exemple, pour les personnes sourdes : le badminton.



- Par exemple, pour les personnes malvoyantes : le vélo en tandem.



Si vous voulez des informations sur l'A.P.A., parlez-en avec votre docteur.



Pour compléter, voir la BD « Une alimentation équilibrée ».

Cet outil pédagogique décrit l'A.P.A. selon la loi du 26 janvier 2016 - article 144 - qui autorise la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Cette fiche a été co-construite et validée par :



Cette fiche a été relue par des personnes de l'association Aller Plus Haut, adhérente de l'UDAPEI 74.

## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage, en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD YouTube

### SantéBD est créé par l'association **CoActis Santé** association

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap. L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites. Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @CoActis Santé-SantéBD [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



ARS Auvergne-Rhône-Alpes / ARS Grand Est  
ARS Hauts-de-France / ARS Île-de-France  
ARS Normandie / ARS Nouvelle-Aquitaine  
ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)