



## À LA UNE !



### L'activité physique adaptée

La pratique régulière de l'Activité Physique Adaptée (APA) doit permettre aux patients de réduire certains facteurs de risques identifiés, tout en tenant compte de leurs limites, liées éventuellement à une affection de longue durée (ALD). L'activité physique adaptée est ainsi définie comme une thérapie non médicamenteuse.

Afin de guider les professionnels dans les consultations et dans les prescriptions, la Haute Autorité de Santé a publié, en décembre 2022, des référentiels par pathologie ou état de santé pour guider ainsi que des fiches d'information pour les patients.



Pour plus d'informations :

### AGENDA D'AVRIL À JUIN 2023

- 14 Mars au 11 Juillet : Webinaire de perfectionnement à l'interprétation
- 7 Avril : Journée mondiale de la Santé
- 13 Avril : Atelier Impédancemétrie et optimisation de la performance avec Nouckha Simic



- 8 et 9 Juin : Journées de Printemps SFNCM St Raphaël  
Le 8 : Journée scientifique personne âgée  
Le 9 : Journée Nutrition à domicile  
[www.journeesdeprintemps.com](http://www.journeesdeprintemps.com)



## L'ASTUCE BIOPARHOM

### La place de l'EAPA dans la pluridisciplinarité de la prise en charge

L'Enseignant en APA (EAPAP) intègre la prise en charge multi-disciplinaire du patient et est donc amené à collaborer avec d'autres professionnels.

- **les coachs sportifs** : Lorsque l'EAPA intervient au domicile des patients, l'objectif est d'amener le patient progressivement vers des activités physiques et sportives traditionnelles, qui seront par la suite encadrées par un coach sportif.
- **les kinésithérapeutes** qui orientent de plus en plus vers les EAPA pour la prise en charge à domicile ou en établissements de santé. Ces deux métiers sont complémentaires dans la prise en charge des patients.
- **les infirmiers à domicile** permettent également d'identifier un besoin de prise en charge et d'orienter vers un EAPA.
- **les diététiciens** des prestataires de santé, enfin, qui travaillent également avec l'EAPA notamment dans le cadre du gain d'autonomie du patient.

Le développement du statut de l'APA et le remboursement par la sécurité sociale sont des axes de progression qui permettraient de continuer à développer cette prise en charge.

La sédentarité et l'inactivité physique représentent l'un des principaux facteurs de risque de mortalité dans le monde.





## ZOOM SUR ...

### Le métier d'Enseignant en APA, Interview d'Erwan POTFER,



Coordinateur Maison Sport-Santé de Vincennes et Association Régionale de Néphrologie d'IDF (Rénif) & responsable Comité IDF de la Société Française des Professionnels en APA (SFP-APA)

#### C'est quoi un Enseignant en APA?

L'Enseignant en APA (EAPA) est un professionnel de la santé par l'activité physique. Il accompagne des personnes qui présentent des besoins spécifiques de santé (maladies chroniques, affections de longue durée, handicaps, facteurs de risque, perte d'autonomie) dans un objectif de promotion de la santé, de prévention (primaire, secondaire et tertiaire) et/ou de réadaptation. Nos missions sont d'évaluer l'état motivationnel et la condition physique des bénéficiaires pour concevoir un programme personnalisé et enseigner l'Activité Physique Adaptée en fonction des besoins, capacités et envies. Une évaluation finale permet de confirmer que l'accompagnement a permis d'améliorer ou de maintenir la condition physique et la qualité de vie des bénéficiaires, vérifier si les objectifs fixés ont été atteints. Les bénéficiaires peuvent ensuite être orientés vers une pratique sport-santé au sein des associations sportives ou vers une pratique autonome.

Les plus-values de l'EAPA sont, à travers l'adoption d'une démarche holistique et l'utilisation de l'activité physique comme outil, de pouvoir agir sur toutes les composantes de la santé (biologique, psychologique et sociale). De par ses connaissances et compétences dans le domaine de la santé, de l'activité physique et de la pédagogie, l'EAPA peut donc proposer un accompagnement en APA à la fois ludique et sécuritaire permettant de pratiquer de manière régulière et pérenne.

Les EAPA sont amenés à exercer dans de multiples secteurs. En effet, ils peuvent travailler dans des structures sanitaires, médico-sociales, sociales, dans des associations, des entreprises ou en libéral.

#### Quelle est ta formation?

Pour devenir enseignant APA il faut passer par une formation universitaire, à travers une Licence (BAC+3) en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), mention Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S). Nous avons ensuite la possibilité de continuer en Master (BAC+5) ou en Doctorat (BAC+8).

Pour ma part, à l'issue de ma Licence j'ai poursuivi mes études en Master pour acquérir des compétences en gestion de projet, coordination et management d'équipe.

#### Quel est ton quotidien?

Pour mon quotidien au sein d'une Maison Sport-Santé, la journée commence par un temps administratif permettant de revenir sur les dossiers des bénéficiaires et de préparer les différentes séances.

Ensuite, et suivant l'état d'avancement du bénéficiaire dans le programme d'APA, nous pouvons réaliser des bilans comprenant un entretien motivationnel et des évaluations de la condition physique. Nous avons également intégré la mesure de la composition corporelle avec le Z-MétriX de Bioparhom afin d'obtenir des données quantifiables et visuelles pour le bénéficiaire. Cela peut-être un réel outil motivationnel. De plus, s'il s'agit d'un bilan final, nous organiserons l'orientation vers des clubs sport-santé partenaires ou vers une pratique autonome.

J'encadre et supervise également des séances collectives en petit groupe et des séances individuelles en fonction des besoins identifiés avec le bénéficiaire. Les activités sont diversifiées et peuvent se faire au sein de la structure, en piscine ou en plein air.

Nous réalisons aussi des ateliers d'éducation à la santé/éducation thérapeutique du patient au sein de la Maison Sport-Santé, qui est à mon sens essentiel et qui vient compléter le côté pratique pour accompagner le bénéficiaire vers un changement de comportement durable.

Une partie administrative est également prévue en fin de journée afin de concevoir des programmes, assurer le suivi des dossiers, partager des informations avec les professionnels de santé (médecins intervenant dans le parcours de soin, professionnels paramédicaux, etc.) et de permettre d'échanger avec l'équipe de la Maison Sport-Santé.

