

Expérimentation « Coaching à domicile » CARSAT Aquitaine

B. ROBERT, MCU, UF STAPS, Université de Bordeaux
Responsable de la Formation APA-Santé
EA 4136 HACS Handicap Activité Cognition Santé
Président du GE APA Santé Nutrition

L'Activité Physique ?

- ne se limite pas à la pratique sportive
- ensemble activités associées aux tâches domestiques (APD), au travail (APT), aux transports (APTr) ou aux loisirs (APL) - *comprenant activités sportives*
 - le Sport = 1 des composants de l'AP (OMS)
- notion d'*énergie dépensée* au cours de *mouvements*

Activité Physique Adaptée - APA

- terme né au Québec / années 70
- formations APA en France / années 80
- **Domaine scientifique**
 - Sciences du mouvement humain
 - Personnes à besoins spécifiques
 - Approche globale, systémique, bio-psycho-sociale
- **Domaine pédagogique**
 - Art et science de la prise en charge et l'accompagnement
 - Vise et permet une vie physique active en faveur d'une bonne santé et d'une participation sociale réussie la plus large possible
- ***Diplôme Universitaire / Code du sport / RNCP / carte professionnelle d'exercice***

L'Activité Physique Adaptée - APA

- ❑ *Toutes les personnes qui, en raison de leur état physique, mental, ou social, ne peuvent avoir ou pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions habituelles.*
- ❑ *activité(s) physique(s) ou sportive(s) = outil, moyen*
 - Mettre ou remettre en mouvement les personnes,
 - solliciter l'une ou l'autre de leurs capacités
- ❑ *respect de la dignité, de l'intégrité corporelle de la personne (sécurité)*

** Adapter l'activité à la personne
(pas la personne qui s'adapte à l'activité !)*

APA Santé

« Coaching à domicile »

- * Prévention de la perte d'autonomie des plus de 55 ans
 - Prévenir la perte des capacités physiques et psychiques
- * Prévenir et dépister les fragilités menant à la dépendance
- * Luter contre l'isolement social

➤ En ce qui nous concerne :

au moyen de l'activité physique

(Activité Physique Adaptée et / ou Activité Sportive)

Réactiver les capacités, les maintenir voire les développer

APA Santé

« Coaching à domicile »

* **Prévention primaire**

- Agir sur les grands déterminants de santé et de l'autonomie

* **Prévention secondaire**

- Prévenir des pertes d'autonomies évitables

* **Prévention tertiaire**

- Éviter l'aggravation des situations déjà caractérisées par une incapacité

APA Santé

« Coaching à domicile »

- Informer; mettre en lien autour de l'action; motiver et recueillir les contributions volontaires;
- Inclusion; Identification; modalités de transport; parrainages; lieux de pratiques

- Prise en charge individuelle à domicile
- Evaluation Bilan Santé

Partenariat
Echanges et décisions

Personnes
identifiées

Certains des
pratiquants

Tous les
Pratiquants

- Accompagnement et suivi vers pratiques « traditionnelles »
- Reprise de vie « normale »

- Ateliers Activité Physique Adaptée
- Hygiène de vie active

Intervenants : professionnels qualifiés
en APA (Master APA)



***En vous remerciant de votre
attention**