



Coordination pour l'Education à la Santé par l'Activité Physique.

E-mail : touria.yousfi@cesap.lu

Tél : 00 352 27 99 82 38 / 661 812 098

53 route d'arlon, L-1140 Luxembourg

## Projet « Sport / Santé »

### Programme d'Activités Physiques Adaptées (APA) au sein de de l'ama

Les bénéfices des Activités Physiques et plus précisément des Activités Physiques Adaptées (APA) ne sont plus à démontrer.

Ces activités physiques, sportives et artistiques réalisées dans un but de réhabilitation, d'insertion sociale, de promotion et de prévention de la santé auprès de publics à besoins spécifiques, peuvent en effet jouer un rôle clé, pour les personnes en situation d'addiction, sur le contrôle de la consommation.

Des études expérimentales et cliniques ont permis de montrer que **cette intervention, non médicamenteuse (INM) induit de nombreux bénéfices sur la santé** des personnes toxicomanes.

---

***Qu'est-ce que les Activités Physiques Adaptées ?** Les Activités Physiques Adaptées sont toutes les activités physiques, sportives et artistiques pouvant être réalisées dans un but de réhabilitation, d'insertion sociale, de promotion et de prévention de la santé auprès de publics à besoins spécifiques (malade chroniques, personnes âgées, déficients intellectuels, toxicomanes, etc...). Elles permettent d'agir favorablement sur la santé dans sa dimension bio-psycho-sociale. En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 1946 a défini la santé comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».*

**Les Enseignants en APA (EAPA)** en utilisant les activités physiques, sportives et artistiques agissent sur **les composantes biologiques, psychologiques, sociales et cognitives de la personne.**

Issus d'une formation universitaire, ils sont titulaires à minima d'une Licence STAPS, mention APA et santé.

Ces professionnels travaillent généralement en établissements sanitaires, sociaux ou médico-sociaux. Cependant, certains EAPA exercent en tant que professionnels libéraux ou au sein d'associations.

---

**Les APA peuvent favoriser la diminution de la consommation de substances.** Deux raisons principales sont avancées :

- pratiquées avec régularité, les APA agissent sur les voies de la récompense, **en apportant une sensation de bien-être**,
- au plan psychologique, la pratique d'APA va **influer positivement, en améliorant l'estime de soi** (et en diminuant les effets négatifs liés à l'anxiété et à la dépression). En cause, une sécrétion importante de neurotransmetteurs comme l'endorphine, la sérotonine ou encore la noradrénaline.
- en permettant **une réappropriation du corps**, les APA permettent aux participants de **reprendre leurs activités quotidiennes et de redevenir actifs** (et non plus passifs sous l'influence de leur addiction).
- pratiquées en groupe, elles vont permettre de **favoriser les échanges et l'intégration des différents participants**. En effet, le travail en groupe permet de **créer un cadre social dynamique qui va favoriser la communication**. La pratique d'APA va servir d'espace de **rencontre, de restructuration/reconstruction**. Ceci, dans un but de réintégration sociale progressive.

### Objectif du programme :

Soutenir les participants à se réapproprier leur corps ainsi que de prendre conscience dans sa dimension positive

### Objectif de l'enseignant :

L'objectif de l'enseignant en APA de CESAP est que les personnes s'épanouissent dans la pratique, qu'ils y prennent goût et qu'ils y trouvent un intérêt personnel.

Le professionnel va alors mettre en place un programme **avec une progressivité dans les séances** tout en prenant en compte **des capacités de chacun lors du suivi**.

Les activités sont à adapter en fonction des envies et des attentes du patient pour une approche thérapeutique efficace, non médicamenteuse et personnalisée.

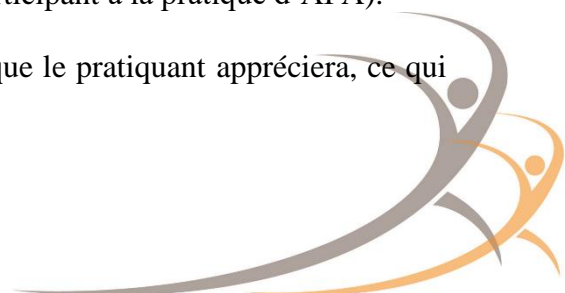
### Composition du programme :

**Le programme est composé de séances stimulantes, efficaces et réalisables avec différents types d'exercices.**

Dans un premier temps, aucun exercice ne paraît contre-indiqué.

(Il faut se référer à l'avis du médecin traitant afin d'avoir une vision plus médicale et vérifier qu'il n'y ait pas de contre-indication particulière pour le participant à la pratique d'APA).

Ensuite, il conviendra à l'EAPA de choisir des exercices que le pratiquant appréciera, ce qui rendra son engagement plus durable sur le long terme.



En fonction des envies et des attentes de la personne il est conseillé de proposer différents types d'exercices.

**Type d'exercices :**

- **des exercices utilisant les différentes filières énergétiques.** Ces exercices vont permettre d'induire notamment des bénéfices au niveau cardiovasculaire et respiratoire, afin d'améliorer la tolérance à l'effort,
- **des exercices sollicitant le système musculaire de type résistance.** Ces exercices vont permettre d'améliorer principalement la force ou encore la puissance musculaire,
- **des exercices centrés sur soi** (stretching, relaxation ...). Ce type d'exercice va permettre aux participants de se recentrer sur soi afin de prendre conscience de leur corps tout en leur apportant de la détente et diminuant leur stress. Il va également améliorer les qualités de souplesse ou encore l'équilibre,

Tous ces types d'exercices vont permettre d'agir sur les trois composantes de la santé (bio-psycho-sociale) dans un but d'amélioration de la qualité de vie.

---

