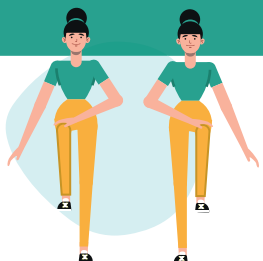


QUELQUES EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI



Toucher genou opposé,
20 fois



Extension sur les pointes
de pieds, 20 fois



Bras et jambes opposés
tendus. Maintenir la position,
30 sec



Flexion/extension des
genou avec élévation des
bras, 20 fois



Balancer la jambe sur le
coté, 20 fois + d'avant en
arrière, 20 fois



Maintenir les fesses
surélevées par rapport
au sol, 30 sec



Fentes vers l'avant.
Alterner la jambe, 20 fois



En position assise,
extension des 2 jambes,
20 fois

Form'AP
L'Activité Physique Adaptée au service de votre santé

Form'AP
L'Activité Physique Adaptée au service de votre santé

Bouge ton RIC!
AVEC L'APA**!

Contacts

Form'AP

contact@form-ap.com

Tél : 07 63 41 58 11

form-ap.com

CHU Bordeaux

Service de Rhumatologie

etp.rhumatologie@chu-bordeaux.fr



PSM-RIC-006 - Septembre 2021 - © CHU-Bordeaux.



* RIC : Rhumatisme
Inflammatoire
Chronique

**APA : Activité
Physique
Adaptée

En partenariat avec le Laboratoire *Lilly*

Le service de Rhumatologie du CHU-Bordeaux et l'association FORM'AP, auteurs du document, remercient le Laboratoire Lilly d'avoir permis sa mise en page et son impression. Le contenu est sous la seule et unique responsabilité des auteurs

twitter.com/CHUBordeaux
https://fr-fr.facebook.com/CHUBordeaux/



form-ap.com



Facebook/Form-AP



Qu'est ce que le domaine APA ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

est le domaine scientifique et professionnel de l'Activité Physique s'adressant à toute personne n'ayant pas ou ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires et qui présente des besoins spécifiques de santé, de participation sociale ou d'inclusion du fait d'une maladie, d'une limitation fonctionnelle, d'une déficience, d'une vulnérabilité, d'une situation de handicap, d'exclusion, d'une inactivité ou d'une sédentarité.



Les séances en APA sont dispensées par un **Enseignant en APA**, titulaire d'une licence STAPS Activité Physique Adaptée - Santé (APA-S). Dans un cadre déontologique défini, l'Enseignant en APA veille à créer des environnements et des conditions favorables à une pratique physique régulière reposant sur la conception de programmes de projets ou de dispositifs à des fins d'éducation, de préventions (primaire, secondaire, tertiaire...), de promotion de la santé, de performance, d'inclusion, de participation sociale, d'autonomie.

L'APA commence à être **remboursée par certaines mutuelles**, n'hésitez pas à prendre contact avec la votre !

VOTRE RHUMATOLOGUE VOUS CONSEILLE DE PRATIQUER EN APA

- Si vous souhaitez reprendre une activité physique en étant accompagné par un professionnel.
- Si vous souffrez de fatigue chronique.
- Si vous n'osez pas reprendre une activité physique par peur des douleurs.
- Si vous souhaitez pratiquer une activité physique en groupe mêlant bonne humeur et dépense énergétique.



POURQUOI PARTICIPER AUX SÉANCES EN APA ?

- Pour améliorer sa qualité de vie en augmentant sa capacité à être actif.
- Pour améliorer ses capacités physiques : tolérance à l'effort, force musculaire, amplitude articulaire et équilibre.
- Pour favoriser un lien social en participant à des séances collectives.
- Pour diminuer la fatigue quotidienne.
- Pour apprendre à gérer les douleurs au cours de l'effort.



QUELQUES EXEMPLES DE CONTENUS

Adaptés en fonction de vos capacités et besoins



Activités d'équilibre et d'adresse



Activités de renforcement musculaire



Activités d'endurance



Activités de mobilité articulaire



Jeux de coopération

