

## PROGRAMME

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : MISE EN ŒUVRE

#### PROGRAMME

Formation cognitive : 10 h

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur l'activité physique adaptée

Contexte actuel de l'accroissement continu de la sédentarité, de l'inactivité physique et de l'ensemble des pathologies chroniques et les plans d'actions qui y sont associés

Les différents types d'AP : l'inactivité physique et le comportement sédentaire, la condition physique, les para-sports

L'AP, la sédentarité et leurs effets sur la santé : les caractéristiques de l'AP, les entraînements séquentiels, la sédentarité, interactions entre le temps de sédentarité, le niveau habituel d'AP régulière et leurs effets sur la santé

Les différents types d'AP : les AP de la vie quotidienne, les exercices physiques, les activités sportives, les activités physiques adaptées

Les risques liés à la pratique d'une AP : les événements CV graves, les risques de blessures musculo-squelettiques, les autres risques

Place d'un programme d'APA dans un parcours de soins : publics concernés, prescription médicale, évaluation de la condition physique, entretien de motivation et dispensation par un professionnel de l'APA

Mise en œuvre des missions en tant qu'intervenants en AP dans le cadre d'un parcours de santé structuré centré sur une prescription d'AP

Repérage en population générale les personnes à risque pour la pratique d'une AP

Evaluation de la condition physique pour la dispensation de l'APA : mesures et tests

L'entretien motivationnel

La sensibilisation au "partenariat patient" et la pratique de l'ETP

Travail en lien avec le médecin prescripteur

Conclusion

Evaluation des pratiques professionnelles : 4 h

L'analyse des pratiques professionnelles porte sur le repérage en patientèle des personnes à risque, pouvant relever d'un avis médical avant de débiter ou d'augmenter une AP et sur l'évaluation de la condition physique et des capacités fonctionnelles du patient.