

# « EVALUATION ET PROGRAMME PERSONNALISÉ D'APA » ANNÉE 2018-2019

---

TD L3 2019, RÉMY BOURICHA

N° sem.	Dates	Lieux	Horaires	Heures	Cours	Intervenants	
1	31/01/19	s. 102	14h-16h	2h	APA en Appartements de coordination thérapeutiques, maladies chroniques et précarité Conception d'un programme en APA et Evaluation du TD	M. BOURICHA Rémy	
2	07/02/19	s. 102	14h-15h	1h	APA en A.T.O et F.A.M : D.I et Obésité	M. COLIN Anthony	
		s. 102	15h-16h	1h	APA en E.S.A.T : D.I et Activité professionnelle	M <sup>me</sup> . THERRE Véronique	
3	14/02/19	PSU	14h-16h	2h	Présentation et utilisation des outils d'évaluation (Tests de terrain et questionnaire)*	M <sup>me</sup> . THERRE M. COLIN / M. BOURICHA	
4	21/02/19	PSU	13h-16h	3h	Formation Aviron indoor	M. COUTANT / M. BOURICHA	
Stage	28/02/19		<b>Stage Pas de cours</b>				
5	07/03/19	PSU	14h-16h	2h	Séance d'évaluation avec les publics participants* répartition étudiant référent / participant	M. BOURICHA Rémy M. COLIN Anthony M <sup>me</sup> . THERRE Véronique M. COUTANT Didier	
6	14/03/19	PSU	14h-16h	2h	Séance 1 du programme personnalisé*	M. BOURICHA Rémy M. COLIN Anthony M. COUTANT Didier	
7	21/03/19	PSU	13h-14h	1h	Bilan intermédiaire (retours, ajustements / programmes et dossiers)	M. BOURICHA Rémy (gpe. 1) M. COLIN Anthony (gpe. 2) M <sup>me</sup> . THERRE Véronique (gpe. 3)	
		PSU	14h-16h	2h	Séance 2 du programme personnalisé*	M. BOURICHA Rémy M. COLIN Anthony M. COUTANT Didier	
8	28/03/19	PSU	14h-16h	2h	Séance 3 du programme personnalisé*	M. BOURICHA Rémy M. COLIN Anthony M. COUTANT Didier	
9	04/04/19	PSU	14h-16h	2h	Séance 4 du programme personnalisé*	M. BOURICHA Rémy M. COLIN Anthony M <sup>me</sup> . THERRE Véronique	
10	11/04/19	<b>Jeudi 11 Avril JAPA Pas de cours</b>					
11	18/04/19	PSU	14h-16h	2h	Séance 5 du programme personnalisé* Bilan avec l'ensemble des acteurs et remise des dossiers	M. BOURICHA Rémy M. COLIN Anthony M <sup>me</sup> . THERRE Véronique	

# I. ORGANISATION DU TD

---

- 3 cours théoriques en salle 102 sur la **présentation des publics participants** et sur la **conception d'un programme en APA**
- 1 cours pratique au PSU sur la mise en place d'une **séance d'évaluation**
- 1 formation en **Aviron** au PSU (*voir/ option foot*)
- 1 **séance d'évaluation** au PSU avec **les publics**
- 5 séances de **programme APA personnalisé** au PSU avec:
  - **Bilan intermédiaire** *juste avant la seconde séance (présentation au réf. péda.)*
  - **La remise des dossiers** avec explications **aux participants à la dernière séance**

## 2. L'INTERVENTION SUR LE TERRAIN

### SÉANCE DU 07/03/19

---

- **L'accueil des participants....**
- **Répartition aléatoire du binôme: Etudiant/participant**

**3 groupes avec 1 référent pédagogique**

M. Bouricha: Pathologie chronique (ACT/Ma vie)

M. Colin: DI (FAM 4 seigneurs) et obésité (asso. Poids d'interr?)

Mme Therre: DI / activité prof. (ESAT)

**Passation questionnaire et tests de terrain: 6 à 8 ateliers...**

***Réservation et gestion du matériel et des lieux de pratique pour les séances qui vont suivre.....***

# L'INTERVENTION SUR LE TERRAIN

---

- **Le public**

Adultes (autonomes) ne présentant pas de déficience majeure mais pouvant présenter une faible aptitude à l'effort, et parfois une résistance à l'activité physique.

- **Cadre éthique**

**Respect de la confidentialité**

**Non jugement**

**Non discrimination**

**Respect de l'intégrité de la personne : sécurité optimale**



# 3. L'ÉVALUATION DU TD

---

- *Fiche de présence*
- **Evaluation continue:** présence, implication, qualité des séances (pédagogie, didactique)
- **Dossier participant**
- **Dossier professionnel**

# LES DOSSIERS

---

- Dossier pour le participant
  - **Présentation de la personne suivie** (échanges et questionnaire)
  - **Présentation des résultats aux tests** (valorisation, vulgarisation)
  - **Présentation du programme APA**
  - **Séances et Bilans**
  - **Perspectives pour le participant** (conseils, continuité, recommandations, adresses et contact, lieux de pratiques)

- Dossier pour le professionnel

=

Dossier pour le participant

+

Une partie « réflexion professionnelle »

(justification des choix, vos retours sur le TD.....)

# 3.OBJECTIFS DU TD

---

- Intérêt de **l'évaluation et des APA** dans **l'accompagnement de personnes en situation de handicap** (pathologies chroniques/ déficiences intellectuelles/ obésité)
- Organisation et mise en place **d'un parcours d'évaluation de la C.P** pour des publics spécifiques exposés à des troubles métaboliques.
- Elaboration d'un programme APA individualisé à partir:
  - **des résultats de l'évaluation,**
  - **d'un échange avec la personne suivie (co-construction)**
  - **d'une réflexion de professionnel**

# 4. PRÉSENTATION DU PUBLIC

## « PATHOLOGIES CHRONIQUES »

---

- Parcours destiné aux bénéficiaires des A.C.T l'Embellie (AERS) et de l'association « Ma vie »

- **Pathologie Chronique (évolutive?):**

« un problème de santé qui nécessite une prise en charge sur une période de plusieurs années ou plusieurs décennies ».

**BPCO, asthme, maladies c-v, les cancers, les diabètes, les SEP, les maladies neurodégénératives , les maladies rares, maladies infectieuses VIH/VHC, fibromyalgies, troubles psychiques de longues durée ....se caractérisent par leur durée et l'ampleur des répercussions sur la vie quotidienne.**

# INTÉRÊT POUR LE PUBLIC

## « PATHOLOGIES CHRONIQUES »

---

- Sensibiliser les participants à l'activité physique adaptée :
  - Aider à **surmonter les appréhensions/ APAS**
  - Redonner confiance (**situations de réussite**)
  - Redonner du **plaisir** (découvrir des activités nouvelles)
  - Favoriser le **lien social**
  - **Transmettre** des compétences (apprentissage techniques)
  - **Donner envie** de pratiquer régulièrement,

# 5. ETAT DES LIEUX

## Maladies chroniques

## + Précarité



Maladies  
Cardiovasculaires



Obésité

**9 M sous  
le seuil de pauvreté**



Diabètes

**~20 M de personnes**



**(35% de la population)**

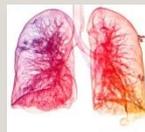


Cancers

**13 M en difficulté  
de logement**



Vieillesse  
pathologique



Maladies  
Respiratoires...



# 6. DES PROBLÉMATIQUES CROISÉES

**Maladies chroniques**  
Traitements, Complications



**Précarité**  
Pauvreté, logement



## « La 3<sup>e</sup> peine »

**Privation de liberté**



**Addiction**

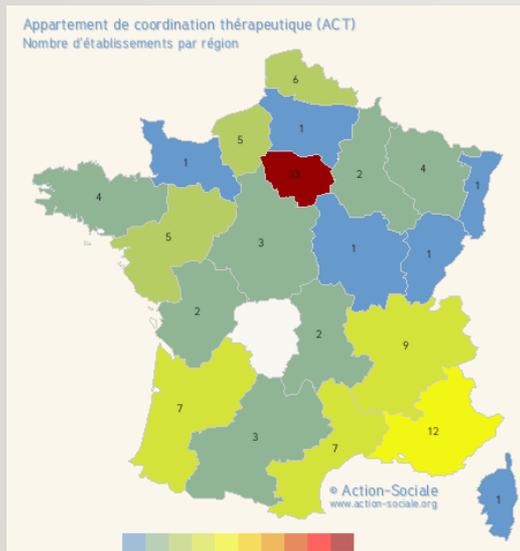


**Troubles psychiques**



# 7. Le dispositif français des ACT (Appartements de Coordination Thérapeutique)

- 120 établissements
- 1 EAPA !



Publics accueillis :

Hommes, femmes, ±mineurs  
Principales pathologies :

- Cancers,
- Maladies infectieuses (VIH, hépatites..)
- Diabète,
- Troubles psychiatriques,
- Maladies cardiovasculaires,
- Insuffisance rénale...

Nombreuses comorbidités

Sous main de justice, addiction

# 8. LES ACT « L'EMBELLIE » AERS

---

- **Projet de soin par**
  - un hébergement
  - un accompagnement thérapeutique et socio-éducatif

Bouricha R, Thoni G. *Activité physique adaptée pour des malades chroniques en appartements de coordination . In Revue Santé publique. « Maladies chroniques et innovations » N°1 janvier-février 2015*



# L'EMBELLIE : SERVICE ACT DE MONTPELLIER



**|** Chef de service

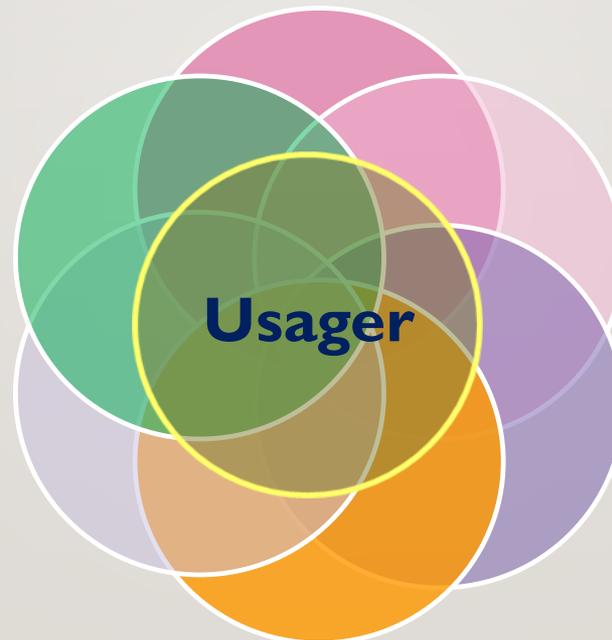
**2** AMP

**3** Educateurs  
spécialisés

**|** Médecin  
coordinateur

**|** Psychologue

**2** Infirmières



**|** Enseignant APA



# L'APA EN ACT

- **L'APA en ACT a pour objectifs de :**
  - ✦ Permettre une pratique physique régulière perçue comme plaisante,
  - ✦ Remobiliser la personne comme acteur de son projet de soin,
  - ✦ Favoriser l'intégration sociale par l'adhésion à une pratique sportive conventionnelle ou adaptée.

## 9. L'ASSOCIATION « MA VIE »



- Personnes vivant avec une pathologies chroniques, autonomes,
- besoins spécifiques :APA...



# I 0. L'ASSOCIATION POIDS D'INTERROGATION

---

Collectif de personnes concernées par leurs poids et ne préconise aucune méthode de prise en charge en particulier.

Son objectif est notamment de rompre l'isolement des personnes en conflit avec leur image corporelle et de les aider à réinvestir leurs corps au travers d'activités multiples.



POIDS d'INTERROGATION

# II. CONCEPTION D'UN PROGRAMME APA

---

**Prise de contact, échange autour d'un questionnaire**

**Evaluation des capacités physiques global... QDV... ??**

**Elaboration d'un projet co-construit (ABCD)**

- **Choix d'une ou plusieurs activités**
- **Définition de(s) l'activité(s) (logique interne, ressources..)**
- **Objectifs**
- **Moyens**
- **Paramétrage et planification de l'activité: nature, Ind/coll, fréquence, durée, intensité, mode d'accompagnement**

# L'ENTRETIEN APA

- ✦ *L'entretien de mise en confiance : aide à la construction du projet personnel*

**Rapport à  
l'activité physique  
et sportive**

**Croyances,  
représentations  
craintes**

**Désirs**

**Besoins**

« Le sport , on verra plus tard, j'ai trop de problèmes à régler... »  
« je suis malade , j'ai pas le droit de faire de sport... »  
« Je suis trop nul, je vais pas pouvoir , je vais être encore plus fatigué... »  
  
« j'aimerais faire un maximum d'activités.... »

# OBJECTIFS DU PROGRAMME APA

## Objectifs en lien avec l'ensemble du projet de soin

- Perte ou prise de poids,
- Augmentation de la masse musculaire,
- Réduction des douleurs, de la fatigue,
- Réentraînement à l'effort,
- Reprise de confiance et d'estime de soi,
- Diminution du stress et de l'isolement,
- Participation sociale (pratiques collectives, etc.)

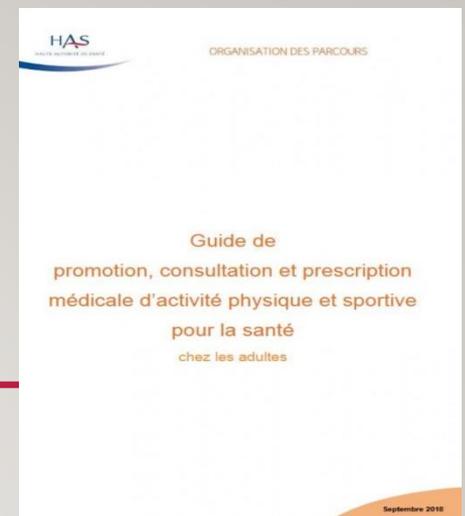
## Objectifs plus spécifiques à l'activité

- Apprendre à nager,
- Apprendre à se déplacer en vélo,
- Découvrir la marche nordique
- S'initier l'escalade, etc.

- ✓ Nature de l'activité
- ✓ Fréquence
- ✓ Intensité
- ✓ Durée
- ✓ Individuelle/collective
- ✓ Mode d'accompagnement

# L'INTENSITÉ EN AP ??

---



## Classification des activités physiques selon leur intensité

- **Activité sédentaire** :  une dépense énergétique comprise entre  $\leq 1,5$  MET ;   $< 40$  % FC max ;   $< 20$  % FCR et VO2 max ;  pénibilité  $< 2 / 10$  ;  pas d'essoufflement, pas de transpiration, battements cardiaques non perçus ;  exemples : les déplacements en véhicule motorisé, les activités en position assise (regarder la télévision, lire, écrire, travailler sur ordinateur, etc.) et toutes les activités réalisées au repos en position allongée ou semi-allongée.
- **AP d'intensité faible** :  une dépense énergétique comprise entre 1,6 et 3 METs ;  40 à 55 % FC max ;  20 à 40 % FCR et VO2 max ;  pénibilité : 3 à 4 / 10 ;  pas d'essoufflement, pas de transpiration ;  exemples : une marche  $< 4$  km/h, promener son chien, s'habiller, faire des activités manuelles ou lecture (en position debout).
- **AP d'intensité modérée** :  une dépense énergétique comprise entre 3 et  $< 6$  METs ;  55 à 70 % FC max ;  40 à 60 % FCR ou VO2 max ;  pénibilité : 5 à 6/10 ;  essoufflement et transpiration modérée, conversation possible ;  AP peut être maintenue 30 à 60 min ;  exemples : une marche 5 à 6,5 km/h, une montée lente des escaliers, une course à pied  $< 8$  km/h, du vélo de loisirs à 15 km/h, la nage de loisirs, la danse, le jardinage, etc.

# CERTAINS DROITS RÉSERVÉS

- L'ensemble des illustrations de cette présentation ont été collectées sur Internet. Certaines peuvent être soumises à droits d'auteur ©. Se renseigner avant toute diffusion, hors de votre usage privé.
- Certains droits réservés

Travail sous licence Creative Commons



Attribution, Pas d'utilisation commerciale  
Partage dans les mêmes conditions (hors ©)

Licence consultable sur <http://creativecommons.org/licenses/>