LES PROGRAMMES APA - SANTÉ

Les études scientifiques menées sur les populations en situation de handicap mental et psychique montrent des résultats en terme de santé (sédentarité, obésité, etc.) encore plus alarmants que ceux de la population en général.

C'est pour cela, que l'association a créé depuis 2007 des programmes « Activité Physique Adaptée (APA) et Santé », qui sont proposés aux établissements spécialisés du département sous forme de prestation de service.

Organisation générale

Chaque programme comprend :

- une séance hebdomadaire d'activité physique adaptée
- un suivi collectif (évaluations, tests)
- un suivi individuel (carnet de suivi, évaluations, tests)
- des réunions de coordination avec les dirigeants et équipes éducatives
- une sensibilisation de tous les usagers de l'établissement (affichages, documentations, etc.)

Chaque programme :

- se déroule de septembre à juin (saison sportive)
- répond aux besoins des usagers et de l'établissement
- est en cohérence avec le projet institutionnel
- est structuré et évalué (passation de tests validés en début, milieu et fin de programme)
- est mené par du personnel qualifié (enseignants APA, éducateurs sportifs)
- prend en charge un groupe allant jusqu'à 12 personnes

Objectifs

Les objectifs généraux des programmes en activité physique adaptée sont les suivants :

- Prévenir et lutter contre les effets liés aux problèmes de sédentarité, de surpoids, de vieillissement etc.
- Préserver l'autonomie fonctionnelle des personnes
- Améliorer la qualité de vie
- Améliorer la condition physique générale
- Sensibiliser à une « bonne » hygiène de vie
- Redonner goût à l'activité physique

En fonction de la thématique du programme des objectifs spécifiques pourront être déclinés, exemple : Programme « Sport à tout âge » axé sur la prévention de la chute de la personne âgée.

Les programmes

Quatre programmes sont à ce jour proposés par l'association :

« **Sport, Santé et Travail** : *redynamisation et lutte contre les effets de la sédentarité* »

« **Sport à tout âge** : *prévention des effets du vieillissement* »

« **Maintien des acquis** : *pour une meilleure autonomie et qualité de vie* »

« **Remis en forme** : *prévention et lutte contre le surpoids* »

De nouvelles thématiques sont actuellement étudiées par les professionnels en charge du projet.

Nîmes Culture Sport Adapté

✉ 6 rue du rempart romain 30000 Nîmes
Site internet : http://nsca.free.fr
Mail : ☎ : 06-31-41-83-00
ncsa.30@hotmail.fr