

Les bienfaits de l'activité physique adaptée

Qu'est-ce que l'*activité physique adaptée*? À qui s'adresse-t-elle et comment en *bénéficier*? Quels en sont les *bienfaits sur les pratiquants* ?

I. L'Activité Physique Adaptée pourquoi et pour qui ?

L'*activité physique adaptée (APA)* regroupe l'ensemble des *activités physiques et sportives adaptées* aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap. Elle est encadrée par des *professionnels* (enseignants en activité physique adaptée) qui utilisent des méthodes scientifiques pour élaborer et animer des **programmes d'exercices physiques** intégrés dans des parcours individuels de santé. Ces programmes sont pratiqués en **petit groupe** afin d'assurer un meilleur accompagnement. Cela permet d'individualiser un programme adapté à chaque personne en fonction de leurs capacités physiques, de leurs attentes, de leur état psychologique et/ou de leur pathologies.

L'activité physique adaptée s'adresse tout particulièrement aux personnes atteintes de maladies chroniques, en situation de handicap physique et/ou mental, personnes âgées, en difficulté d'insertion sociale, affection de longue durée etc.). L'**APA** doit être médicalement assistée ; il est impératif d'avoir une **prescription d'un médecin**.

II. Les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée

Les bienfaits sont nombreux, et pour cause, l'objectif principal des **APA** est de *prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des adhérents, voire de les réinsérer dans des activités sociales*. De plus, l'*activité physique adaptée* ne doit pas être contraignante pour l'adhérent, mais un **plaisir à pratiquer dans la durée**.

Plus factuellement, les **effets bénéfiques** pour la santé sont nombreux :

- Renforcer les muscles du corps pour gagner en autonomie
- Ralentir la perte osseuse, tout en améliorant l'équilibre et ainsi réduire les chutes
- Être plus à l'aise / se sentir mieux dans la réalisation des tâches quotidiennes (monter les escaliers, faire ses courses, etc.)
- Améliorer le sommeil (diminuer les risques d'insomnies, etc.)

- *Améliorer l'image et la confiance en soi*
- Avoir et garder un contact social

source : [ARS](#) , [MGC prevention](#).