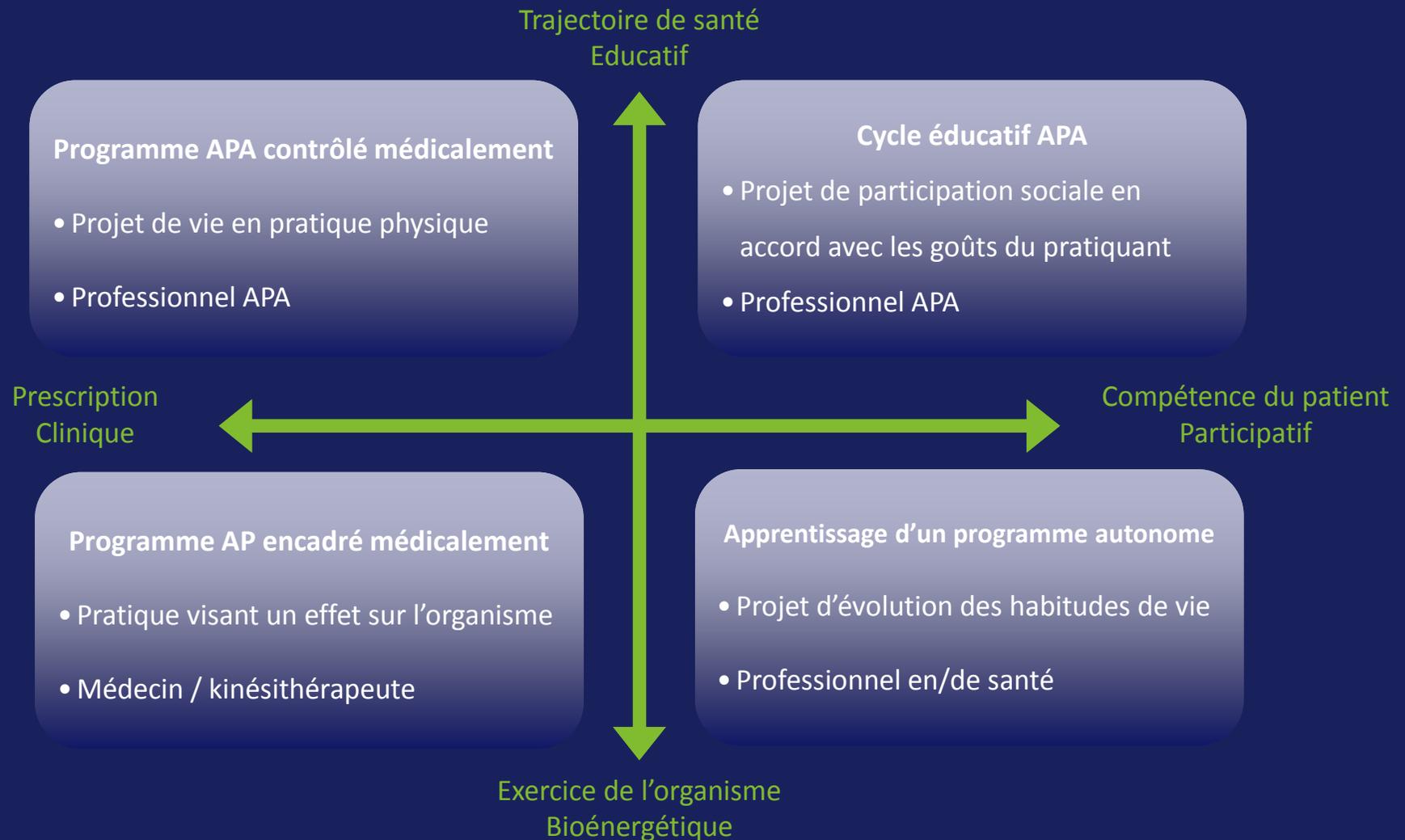


Contextualisation Activité Physique Adaptée



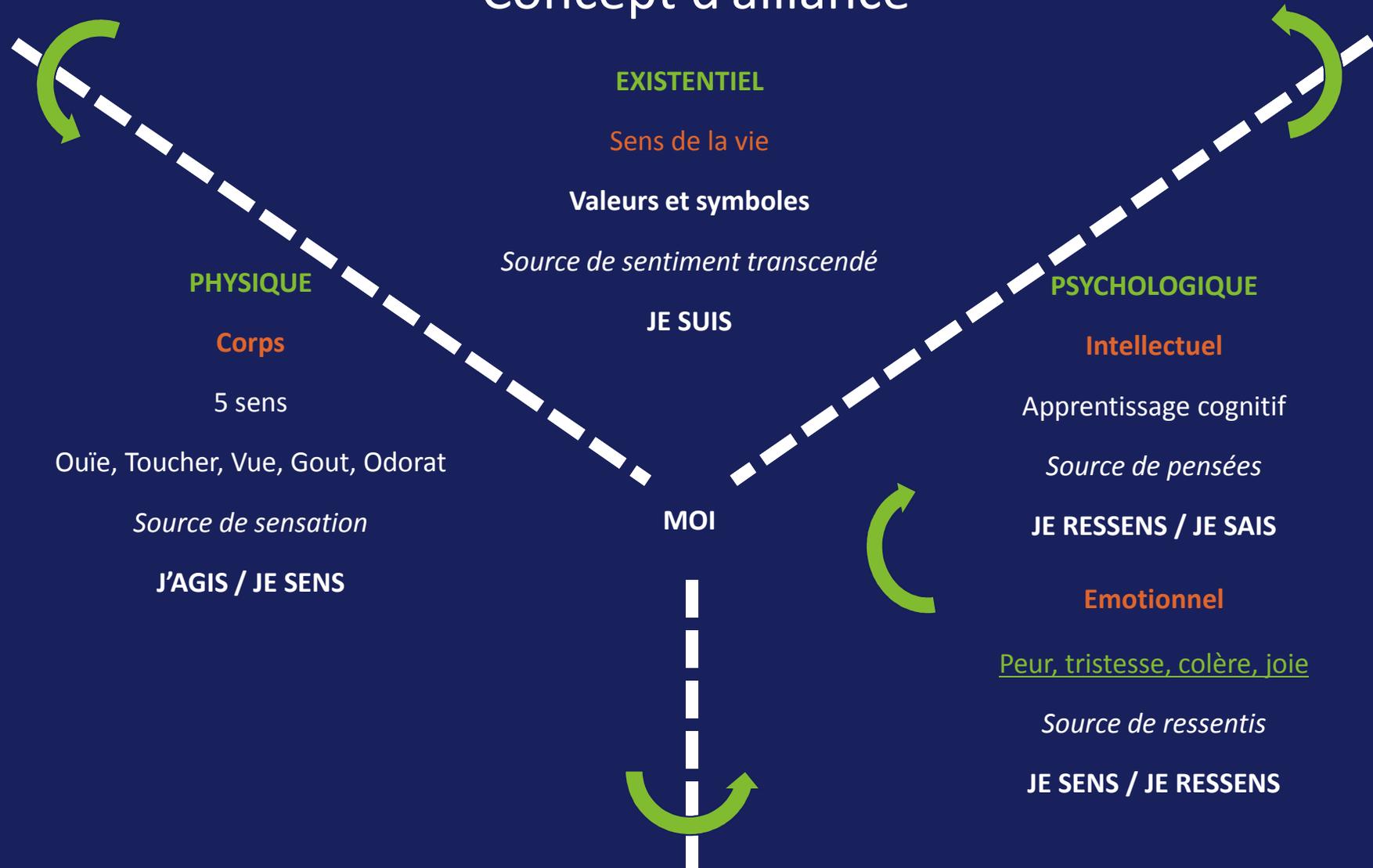
Activité Physique Adaptée

Concept pluraliste



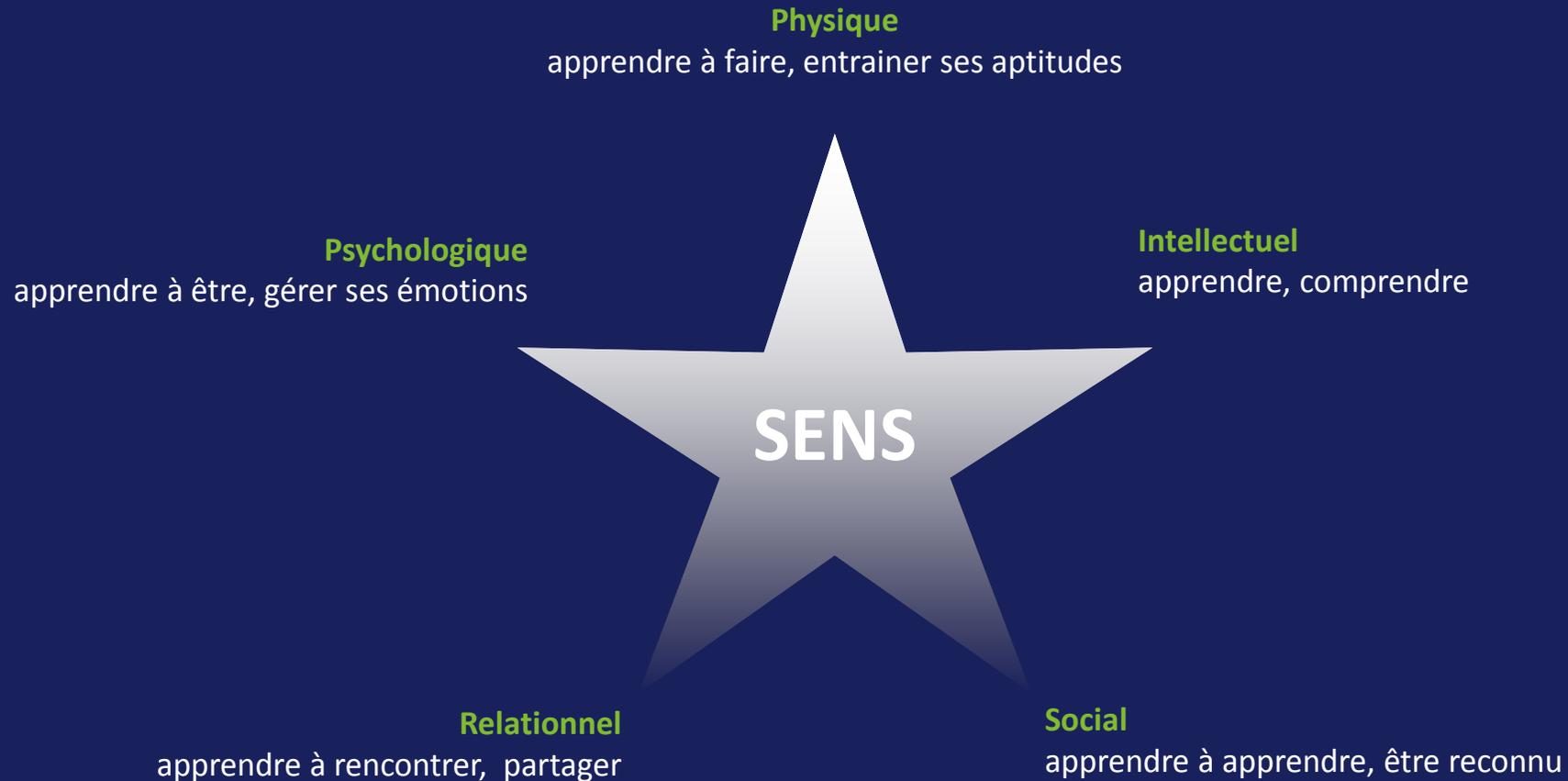
Activité Physique Adaptée

Concept d'alliance



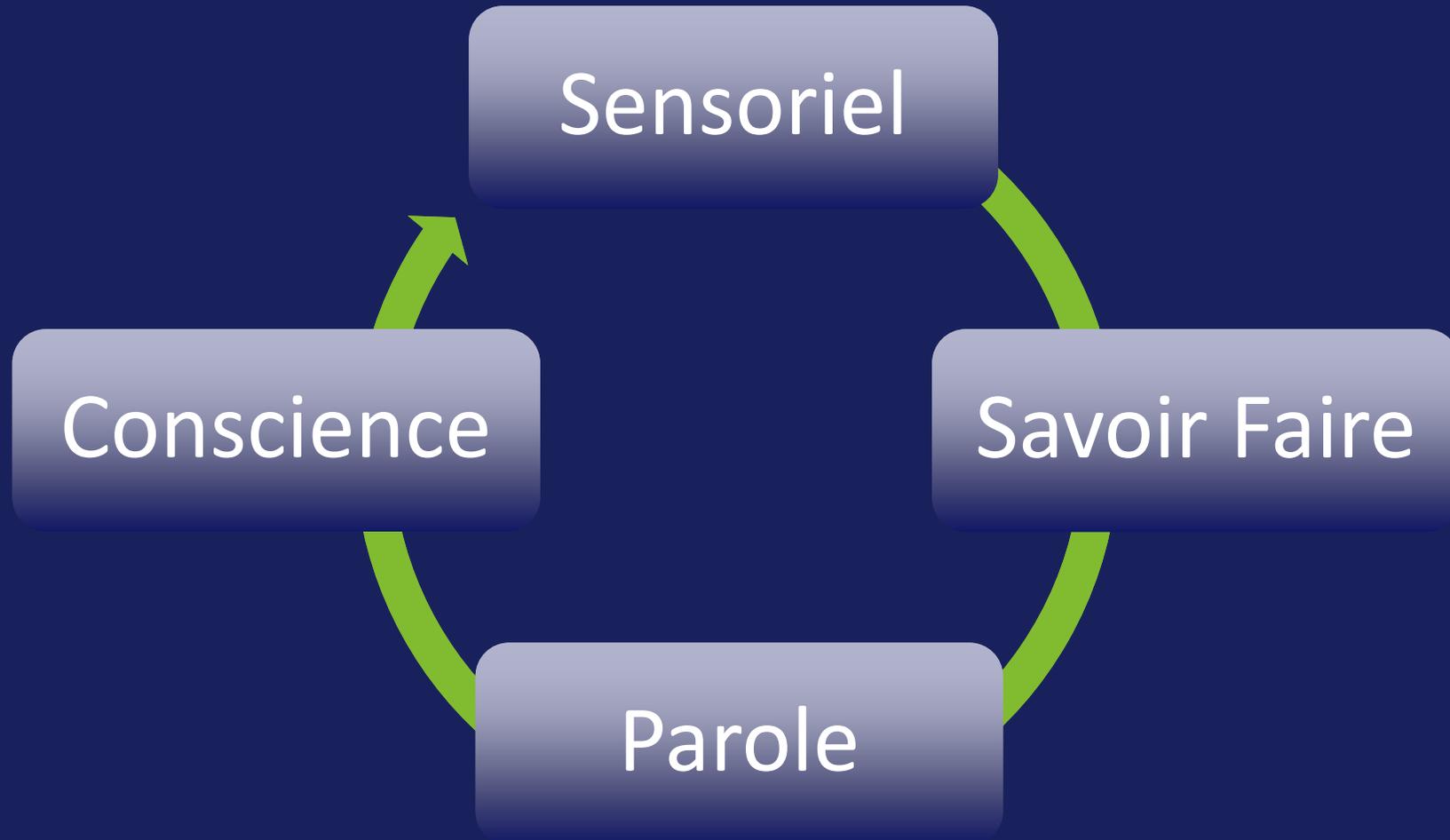
Activité Physique Adaptée

Concept holistique



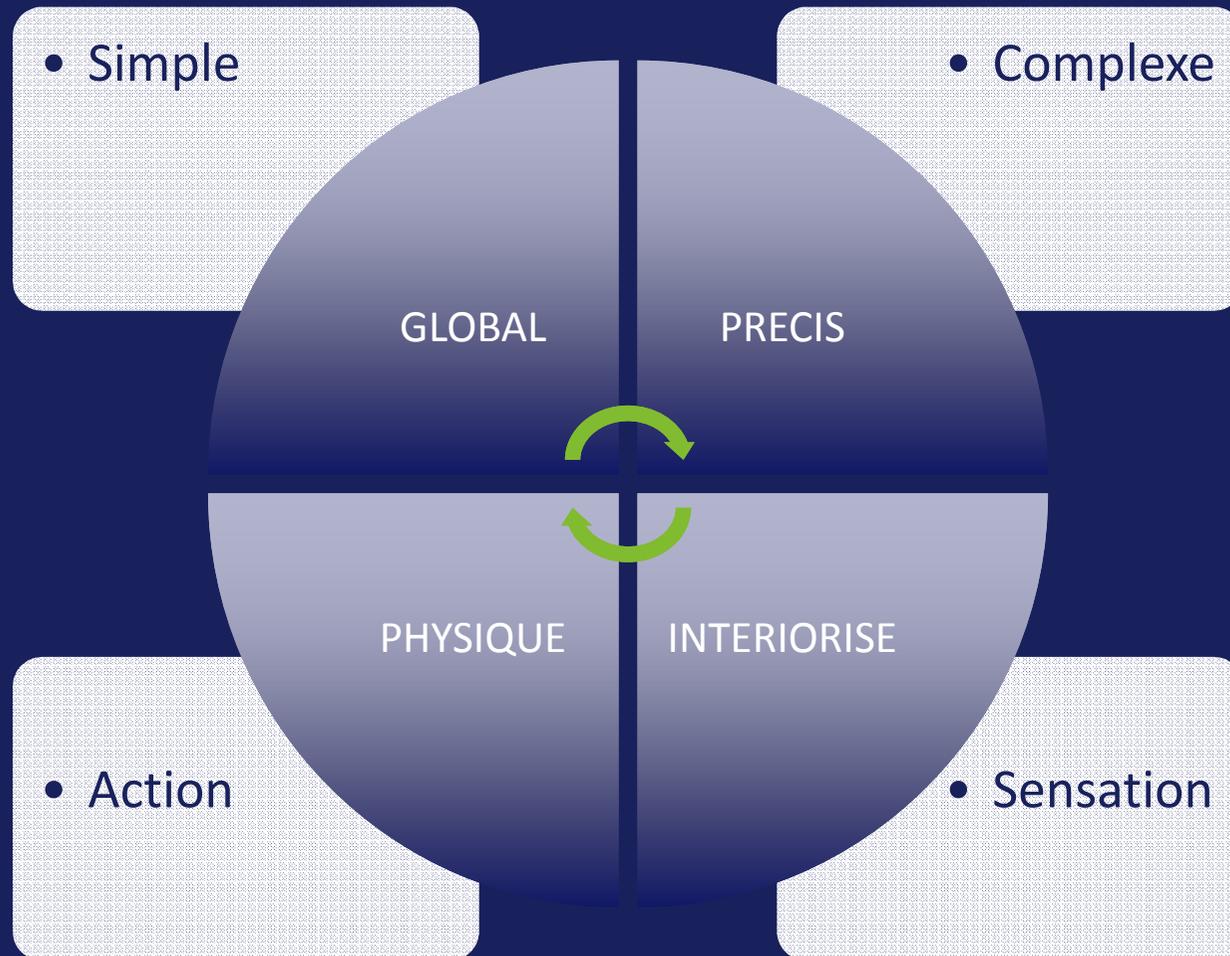
Activité Physique Adaptée

Méthodologie d'accompagnement



Activité Physique Adaptée

Méthodologie d'accompagnement



Activité Physique Adaptée

Finalités d'accompagnement

Physique

Sensoriel	Se réapproprier de l'image corporelle
Action	Explorer et baliser les limites d'un corps en mutation Construire les adaptations, compensations, régulation techniques et matérielles S'éveiller à de nouvelles capacités d'action et de réaction

Psychologique

Emotionnel	Se réconcilier avec son corps, ses ressources et capacités Revalorisation de l'estime de soi
Intellectuel	Reconsidération des représentations du corps et de soi Construire ses repères d'ajustement au quotidien Savoir gérer au mieux ses ressources

Existentiel

Moi	Se reconnaître et reconstruire son identité Être acteur de sa vie : prendre des décisions, exprimer son avis, organiser son quotidien physique autonome Fonder et réaliser des projets de vie
Autre	Stimuler la pairémulation et savoir aider/être aidé, coopérer Se sentir utile dans son réseau professionnel/personnel Enrichir sa vie relationnelle en assumant son identité
Environnement	Reconstruire une culture physique et corporelle personnelle

Activité Physique Adaptée

Objectifs d'accompagnement

	Pratiquant sans aide	Pratiquant avec aide	Pratiquant fauteuil roulant
Finalité	Entraînement adapté	Adaptation à l'effort	Réhabilitation corporelle
Objectifs communs	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance cardio-respiratoire et musculaire • Force et puissance musculaire • Proprioception et kinesthésie • Coordination motrice, tâches multiples • Souplesse 		
Objectifs spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • Paterne de marche • Postures à la marche • Réflexes parachutes et déplacements au sol • Visio-spatial 	<ul style="list-style-type: none"> • Fonction équilibration • Polygone sustentation • Intention et action • Visio-temporel 	<ul style="list-style-type: none"> • Proprioception • Verticalisation active • Intention mouvement • Tonus corporel

Activité Physique Adaptée

Transmission et réciprocité

Coopération pratiquant

Coopération inter-professionnelle

Gérer la fatigue et la fatigabilité	Suivi médical
Gérer la douleur	Echanges de données de santé
Repérer les limites cardio-respiratoires	Validation du programme
Pratiquer avec aisance et fluidité	Comptes rendus réguliers
Être progressif dans la pratique fréquence, durée, intensité	Bilan des progrès
Être régularité dans la pratique	Suivi post-programme



Prévention Santé

Accompagnement
Bien-être
Corporel

Ma santé n'est pas une destination c'est mon mode de vie !

Quel que soit l'étape de vie, l'état de santé et l'autonomie, la preuve par l'expérience[©]

Journée Rhônealpine d'Information Sclérose en Plaques – 8 octobre 2016
Aline RIGOLLET - 06.18.18.00.82 - aline.rigollet@abc-preventionsante.fr