

Sport, santé et bien-être



FONDATION
GERMAINE
REVEL

Journée Rhonalepine – samedi 28 septembre 2024

TURBAN Christophe, EAPA au CMGR

L'activité physique (AP)

- « L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie »





La santé

- « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». (*Constitution de l'OMS, 1948*)



Le Bien-être

- Le bien être est une « sensation agréable procurée par la satisfaction de besoin physique et par l'absence de tension psychique » (stress). *(F. HOFSTEIN 2005, Bien-être)*



Les bénéfices de l'AP



L'activité physique adaptée (APA)

- On entend par activité physique adaptée, tous mouvements corporels [...] pour des personnes ayant des besoins spécifiques [...]. Cela dans l'objectif [...] d'adopter un mode de vie physiquement actif *(Article D1172-1, décret n°2023-234)*



Le Parcours patient au sein du service APA

**ARRIVÉE
DU/DE LA
PATIENT(E)**

Prescription APA
faisant suite à la
visite médicale

Réalisation d'un bilan
initial en APA :

- Force
- Vitesse de marche
- Equilibre
- Coordination

Programmation des
activités et réalisation
des séances :

- Renforcement musculaire
- Machines HUR
- Aquagym
- Equilibre
- Coordination

Pérennisation de l'AP
dans le quotidien des
patients :

- Fiches exercices
- Réseau sport-santé



**CENTRE
MÉDICAL
GERMAINE
REVEL**

Journée Rhonaine – samedi 28 septembre 2024

**RESEAU
RHONE-ALPES
— SEP —**

Nos Projets à Germaine Revel

Valoriser l'importance de pratiquer une activité physique

Adopter un mode de vie actif

Journée Rhonalgine – samedi 28 septembre 2024

MERCI DE VOTRE ATTENTION



Un engagement de chaque instant
au service des patients



Recommandations AP

- *150 à 300 min d'activité physique modéré par semaine (marche, AP loisir, rangement, jardinage...)*

OU

- 75 à 150 min d'activité physique à intensité soutenue par semaine *(OMS, 2020)*



Comment différencier APA et sport ?

- *Activité physique adaptée = Sport santé → motivation de bien-faire.*
- *Sport = Recherche de performance → motivation de faire toujours plus (« plus vite, plus haut, plus fort » P.DE COUBERTIN).*



Et le Handisport dans tout ça ?

- *Handisport = Recherche de performance*
- « Proposer une **activité sportive adaptée** à toute personne présentant un handicap physique ou sensoriel. » (site handisport)