

HXG : Théo VENI

"Problème de santé ? Pathologie chronique ? Douleur ? Affection longue durée ? La solution : l'activité physique adaptée, une thérapie non-médicamenteuse efficace et reconnue ! A vos marques, prêts, bougez !

Qu'est ce que l'Activité Physique Adaptée (APA) ?

L'**Activité Physique Adaptée (APA)** regroupent l'ensemble des Activités Physiques et Sportives, **adaptées aux capacités de la personne**. Elles sont alors dispensées auprès des personnes en situation de **handicap**, et/ou **vieillissantes**, atteintes de **maladie chronique**, ou en difficulté sociale, à des fins de **prévention**, de **rééducation**, de **réadaptation**, de réhabilitation, de réinsertion, d'éducation et/ou de participation sociale ([SFP-APA](#)).

Cette activité physique intervient pleinement dans le cadre du **sport santé** et du **sport sur ordonnance**. Ainsi, pour les patients atteints d'[affection longue durée \(ALD\)](#), elle peut être **prescrite par le médecin généraliste**. De ce fait, l'accompagnement se fait en **collaboration avec les différents professionnels de santé** qui l'entourent (médecin généraliste, médecins spécialisés, kinésithérapeutes, diététiciens, etc.). A ce jour, l'Assurance Maladie ne prend pas en charge ces séances mais **certaines mutuelles les remboursent (ex: MAIF, MGEN)**.

Comment se déroule une prise en charge en Activité Physique Adaptée (APA) ?

Après un avis médical, un **bilan individuel est généralement réalisé** afin d'adapter au mieux la prise en charge. (Vous pouvez [tester votre niveau d'activité physique ici](#).) Ensuite, nous **co-construisons votre programme personnalisé et le type de séances associées**.

Pourquoi ? Atteindre les **objectifs** à court, moyen et long terme.

Comment ? Par des séances d'environ **une heure** axée, en fonction des envies et besoins, sur du **renforcement musculaire** (ex: gym douce), de l'**endurance**, des exercices de **posture** et d'assouplissement, du travail d'**équilibre**, de motricité et de mémoire, de la **relaxation**, etc.

Quand ? Tous les jours lundis de **14h à 15h**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter Théo Veni (theo.veni@aptitude-sante.fr ou 0625117476) ou consulter le site internet <https://aptitude-sante.fr/activite-physique-adaptee/> "





