



Activités physiques adaptées collectives de proximité pour personnes atteintes de maladies chroniques.

Créé en 2023, l'objectif de Clubapa est d'accompagner les personnes atteintes d'une maladie chronique vers un mode de vie actif en proposant des cours collectifs d'activités physiques adaptées à proximité de chez eux en Normandie. Les séances ont lieu 2 fois par semaine toute l'année, en petit collectif de 8 personnes maximum, en intérieur ou en extérieur, chaque exercice étant adapté à chacun. Des rendez-vous individuels sont programmés en début de programme, à 6 mois puis à 12 mois pour évaluer l'impact des séances. Il est demandé une prescription médicale ainsi qu'une participation de 115€ l'année lors de l'inscription. Un bilan est remis au participant et à son médecin prescripteur après chaque évaluation.



Activités physiques adaptées collectives pour enfants atteints de maladies chroniques.

Pediapa est un programme d'activités physiques adaptées proposé sur prescription médicale aux enfants atteints de maladies chroniques et ne pratiquant pas d'activités physiques. L'objectif est d'accompagner les enfants (9-17ans) vers un mode de vie actif en leur faisant découvrir différentes activités, toujours dans la recherche de plaisir afin de renforcer leur adhésion et de les encourager à poursuivre une activité physique à long terme. Les séances Pediapa ont lieu chaque mercredi après-midi de novembre à mai en période scolaire, dans les locaux d'A.I.R. Partenaire Santé, à l'extérieur ou dans une structure partenaire de l'agglomération caennaise. Les enseignants en activités physiques adaptées accompagnent également les enfants dans leur poursuite d'activités physiques en utilisant un carnet de suivi et en sollicitant les parents lors de réunions d'information et de séances parents-enfants. Une participation financière de 1€ par séance est demandée à l'inscription.



Enseignants en Activités Physiques Adaptées

Jérémy SELLIER
Tél. : 06 78 49 04 88

OU

Manon WIMART-ROUSSEAU
Tél. : 06 85 34 72 73

Mail : apa@airpartenairesante.fr



A.I.R. Partenaire Santé - Prestataire de santé à domicile

Siège social - 8 rue de la Haye Mariaise
CS 95458 - 14054 Caen Cedex 4

Antenne - Bourg-Achard
218 rue des artisans
27310 Honguemare-Guenouville

Tél : 02 31 15 55 00 Fax : 02 31 15 55 05
Mail : contact@airpartenairesante.fr
Site web : www.airpartenairesante.fr

Association Loi 1901 à but non lucratif



A.I.R.
PARTENAIRE SANTÉ



DOMAPA

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
À DOMICILE



ASSISTANCE
RESPIROTOIRE
.....
PRESSION POSITIVE
CONTINUE
.....
NUTRITION
ENTÉRALE
.....
AÉROSOLTHÉRAPIE
.....
INSULINOTHÉRAPIE
.....
PERFUSION
.....
MATÉRIEL
DE MAINTIEN
À DOMICILE
.....
ACTIVITÉS
PHYSIQUES
ADAPTÉES



REALISATION / CONCEPTION A.I.R. PARTENAIRE SANTE 2024



www.airpartenairesante.fr

www.airpartenairesante.fr

PROGRAMME PERSONNALISÉ D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Programme personnalisé d'activités physiques adaptées (APA), 16 séances individuelles à domicile ou en petit collectif dans une salle dédiée d'A.I.R. Partenaire Santé, avec prêt de matériel et outils de suivi personnalisés.

COMMENT PRESCRIRE ?

Contactez-nous pour vous faire parvenir la prescription d'APA et le certificat médicale de non contre-indication à renvoyer complété par le médecin directement...

- ...par courrier :
Jérémy Sellier
A.I.R. Partenaire Santé
8 rue de la Haye Mariaise 14000 CAEN
- ...par mail : j.sellier@airpartenairesante.fr
- ...par fax : 02 31 15 55 05

Enseignant APA - Jérémy Sellier : 06 78 49 04 88
Standart A.I.R. Partenaire Santé : 02 31 15 55 00

CONSULTATIONS PRÉALABLES

- Affection respiratoire sévère et/ou fragile avec comorbidités : possibilité d'épreuve d'effort respiratoire au service d'Explorations Fonctionnelles Respiratoires du CHU de Caen avec le Dr Amèle Mouadil.

Secrétariat EFR CHU de Caen : 02 31 06 45 31

- Maladies chroniques : il existe une consultation d'activités physiques adaptées au Service de Médecine Physiques et de Réadaptation du CHU de Caen.

Secrétariat MPR CHU de Caen : 02 31 06 47 19

Depuis 2007, ce programme s'adresse aux personnes atteintes d'affection respiratoire chronique et depuis 2019 aux personnes atteintes d'un diabète et/ou d'obésité. Il est proposé gratuitement aux patients appareillées par A.I.R. Partenaire Santé et résidant sur le territoire normand. Il fait l'objet d'un protocole signé entre les médecins du CHU de Caen et A.I.R. Partenaire Santé.

Affection respiratoire chronique : « L'activité physique est reconnue comme l'unique méthode, ayant un niveau de preuve de grade A, permettant d'améliorer la qualité de vie et la tolérance à l'effort et de diminuer la dyspnée et les exacerbations chez le patient BPCO. »

Obésité : « L'activité physique permet de diminuer la masse grasse viscérale et de maintenir le poids après perte de poids initial. »

Diabète : « L'activité physique permet de baisser la mortalité toutes causes et la mortalité cardiovasculaire, et d'améliorer l'équilibre glycémique. »

INSERM, Activité physique - Prévention et traitement des maladies chroniques, Expertise collective, Ed. EDP Sciences, 2019

L'objectif général est d'induire un changement chez le patient en lui permettant d'être plus actif au quotidien de façon régulière et pérenne.

1- Le médecin peut directement prescrire le programme d'activités physiques adaptées (APA) et fournir le certificat de non contre-indication à la pratique d'APA à l'aide du document spécifique procuré par A.I.R. Partenaire Santé (voir ci-contre).

2- Le programme est encadré par l'enseignant en activités physiques adaptées (EAPA) d'A.I.R. Partenaire Santé pour 16 séances incluant si besoin le prêt de matériels à domicile.

L'EAPA personnalise la prise en charge et évalue le programme sur la base d'un entretien, de questionnaires et de tests de terrain. Un compte-rendu est adressé au pneumologue du patient.

3- Les séances encadrées ont lieu au domicile du patient. Ces séances comprennent des exercices adaptés aux capacités, aux besoins et aux envies de chaque personne. L'accent est mis sur l'entraînement de l'endurance et le renforcement musculaire avec du matériel léger pour être reproduit facilement en autonomie. D'autres types d'exercices peuvent être réalisés en fonction des patients : marche, équilibre, etc. L'EAPA fournit un carnet de suivi et un guide d'exercices pour permettre au patient de faire des séances d'activités physiques en autonomie.

4- Les participants seront amenés à trouver des solutions pour rester actif dans leur quotidien sur le long terme : conseils sur la recherche de créneaux d'activités dans leur environnement ou sur l'achat de matériel, autonomisation de la pratique, etc.

5- En fin de parcours, une nouvelle évaluation est effectuée par l'EAPA. Ces résultats sont présentés au patient et un compte-rendu est envoyé à son prescripteur.

RÉSULTATS 2023

	2023	2022	2021
Nb patients	18	19	14
Qualité de vie	+3,06	+6,05	+6,00
Anxiété	-6,00	-3,71	-1,75
Dépression	+3,56	-9,82	-2,25
Activité physique (METS)	+184	+285*	+448
Equilibre	-1,35	+2,81	+4,57
Force bras	+4,2*	+4*	+4,6*
Force jambes	+4,7*	+2,85*	+4,33*
Force abdominaux	+8,60	+51,4	+69
Souplesse jambes	-3,59	+0,42	+0,17
Satisfaction	100%	94%	100%

*amélioration significative (p<0,05)