

# APA de Géant

- I- **Présentation de la Maison Sport Santé APA de Géant**
- II- **Présentation du métier d'Enseignant APA**
- III- **Les différences entre Sport et Activité Physique**
- IV- **Les bénéfices de l'Activité Physique pour les personnes ayant un cancer**
- V- **Les différents programmes d'Activité Physique existants**



## I- Présentation de la Maison Sport Santé APA de Géant

APA de Géant est une entreprise de l'économie sociale et solidaire dont le siège social est au sein d'une maison de santé pluridisciplinaire, à Epinay-sous-Sénart (91). Elle est composée uniquement d'**Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA)**.

**Objectif** : Réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activités physiques adaptées, pour la santé et le bien être des publics ayant des besoins spécifiques

APA de Géant a obtenu la reconnaissance du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et du ministère de la Santé et de la prévention, en devenant **Maison Sport Santé (MSS)** en janvier 2021.

- ➔ Les missions des MSS sont d'accueillir, informer sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé et sur les offres locales, évaluer, faire pratiquer et orienter vers les acteurs locaux compétents ;
- ➔ Pour toutes les personnes éloignées de la pratique d'Activité Physique, en ALD ou non.

Elle est également reconnue par l'Agence Régionale de Santé (ARS) en étant **Centre Prescriforme** depuis janvier 2020.

- ➔ Le rôle des Centre Prescriforme est d'accompagner les professionnels de santé à la prescription d'Activité Physique pour les personnes en ALD ;
- ➔ D'accompagner les personnes en ALD à la reprise d'Activité Physique.

### Les actions d'APA de Géant :

- **Dispense d'Activité Physique Adaptée (APA)** : environ **3000 bénéficiaires** directs, soit environ 2200 heures d'APA par mois.
  - Dans nos salles de pratique à Epinay-Sous-Sénart (91) ou Saint-Maur-des-Fossés (94)
  - A domicile
  - Chez nos partenaires (établissements sociaux, médico-sociaux, médicaux, structures de villes, etc.)
  - Dans toute l'Île-de-France
- **Mission de formation et d'accompagnement :**
  - Accompagnement et formation des cadres techniques sportifs
  - Accompagnement et formation des professionnels de santé



- Mission de sensibilisation

- Sensibilisation aux problématiques du handicap
- Sensibilisation à la santé par le mouvement



## II- Présentation du métier d'Enseignant APA

L'équipe d'APA de Géant est composée de 14 enseignants en APA formés à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP), un chargé de communication et une alternante en master APA...

Mais qu'est-ce qu'un Enseignant APA et qu'est ce qui le différencie d'un éducateur sportif ?

- ➔ **EAPA** : Formation universitaire STAPS – Bac +3 à Bac +8 (Doctorat)
- ➔ **Educateur Sportif Sport-Santé** : Brevet d'Etat 1 à 2 ans + 40h environ de formation sport-santé

### ANNEXE 4 - Tableau des interventions des professionnels et autres intervenants

Plus ses limitations sont importantes et plus la

**LIMITATIONS** ▶

Domaines d'intervention préférentiels des différents métiers

sont importantes et

MÉTIER	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs / Kinésithérapeutes	+ / -	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens	(Si besoin déterminé)	(Si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+ / -	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+1	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+1	non concernés

personne devra être accompagnée par un Enseignant APA plutôt qu'un Educateur Sportif.

Source : Page 20 de l'instruction interministérielle N° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017

Inversement, une personne qui n'a pas de limitation n'a pas de raison de se faire accompagner par un EAPA.

Le kinésithérapeute n'a pas pour vocation de faire de l'Activité Physique Adaptée, son rôle principal est de résoudre des problématiques spécifiques à travers le mouvement et/ou la manipulation. Il est donc complémentaire de l'EAPA, ou bien en amont de l'accompagnement de celui-ci.



### III- Les différences entre Sport et Activité Physique

**Activité Physique** : Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie.

Exemple : Marcher, nager, jardiner, promener son chien, faire un footing, monter les escaliers, musculation, etc.

**Sport** : Activité physique codifiée, règlementée et à but de performance

Exemple : Athlétisme, natation, tennis, football, haltérophilie, etc.

Les recommandations de l'OMS :

- 150 à 300 minutes **d'ACTIVITÉ PHYSIQUE** légère à modérée par semaine
- 75 à 150 minutes **d'ACTIVITÉ PHYSIQUE** intense à modérée par semaine

➔ **On parle bien d'Activité Physique et non de sport !**

➔ Vous n'êtes pas obligés de vous inscrire dans une association ou une salle de sport pour respecter ces recommandations : **FAITES L'ACTIVITÉ QUI VOUS FAIT PLAISIR !**



## IV- Les bénéfices de l'Activité Physique pour les personnes ayant un cancer

Selon l'Institut National du Cancer (INCa), l'Activité Physique permet de :

### **Pendant le traitement :**

- Diminution l'anxiété et de la dépression ;
- Diminution de la fatigue d'environ 30% ;
- Meilleure tolérance du traitement ;
- Meilleure efficacité du traitement.

### **Après le traitement :**

- Meilleure composition corporelle (diminution masse grasse, prise de masse musculaire) ;
- Diminution des douleurs articulaires ;
- Diminution du risque infectieux ;
- Augmentation de l'estime de soi, l'image corporelle ;
- Meilleure qualité de vie ;
- Diminution de l'anxiété, la dépression et de la fatigue.

### **A moyen/long terme :**

- Diminution de la mortalité générale (48%)
- Augmentation de la prévention d'un second cancer
- Impact de l'activité physique accru pour les cancers du sein et du colon
  - o Réduction du risque de récurrence de 40 à 60% pour le cancer du sein (OMS)
  - o Réduction de 40% du risque de récurrence pour un cancer du côlon (OMS)



## V- Les différents programmes d'Activité Physique existants

### Pour les enfants et adolescents :

APA de Géant et le **Réseau d'Ile-de-France d'Hématologie Oncologie Pédiatrique (RIFHOP)** se sont associés pour proposer de l'APA aux enfants et adolescents en post-traitement pour un cancer.

Ce projet est composé de :

- ➔ 1 bilan de condition physique initial
- ➔ 14 séances d'APA individuelle à domicile
- ➔ 1 bilan de condition physique final

Pour en bénéficier, il faut au préalable se renseigner auprès du RIFHOP, qui avec l'aide de Princesse Margot, accompagnera et déterminera les besoins de votre enfant (pas uniquement au niveau de l'APA).

RIFHOP :

Tel : 01 48 01 90 21

[contact@rifhop.net](mailto:contact@rifhop.net)

### **Pour les adultes :**

**La ligue contre le cancer du Val-de-Marne** propose pour tous les adultes en traitement 6 séances d'APA à raison d'une séance toutes les 2 semaines ; elle propose également d'autres ateliers et activités.

Vous pouvez directement contacter la ligue contre le cancer 94 : 01 48 99 48 97

**Le dispositif après-cancer** porté par le DAC94 permet aux adultes dans l'année suivant la fin du traitement actif de bénéficier de :

- Un bilan APA
- Et/ou un bilan diététique
- Et/ou un bilan psychologique

Pour cela, il faudra demander à votre médecin de remplir **la prescription spécifique au dispositif**.



Ce jeudi 30 Mai verra peut-être l'adoption d'une loi permettant **le remboursement intégral des soins de support** pour toutes les personnes ayant un **cancer du sein**.

**Pour les séniors :**

APA de Géant a développé un projet à destination :

- Des personnes de 60 ans et plus,
- Habitant dans le Val-de-Marne,
- Pendant ou après traitement pour un cancer

Ce projet leur permet de bénéficier de **30 séances d'APA collectives** dans notre salle de pratique située au 11 rue Solférino, 94100 Saint-Maur-des-Fossés.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations !

Tél : 09.79.17.25.10

Mail : [david@apadegeant.fr](mailto:david@apadegeant.fr)

Site internet : [apadegeant.fr](http://apadegeant.fr)

