

FICHE PRATIQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

QU'EST-CE QUE L'APA ?

L'activité physique adaptée (APA) désigne des **exercices personnalisés encadrés par un professionnel formé ou par une structure adaptée**, pour répondre aux besoins de personnes atteintes de maladies chroniques ou ayant des limitations physiques.

Elle comprend des **exercices d'endurance, de renforcement, d'équilibre ou de respiration**, selon l'état de santé et les objectifs du patient.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Patients atteints
d'une affection
longue durée (ALD)

Personnes en perte
d'autonomie

Personnes ayant des
facteurs de risque
(hypertension, obésité...)

Malades chroniques
(diabète,
cardiopathie, cancer...)



EN SAVOIR PLUS



www.cpts-metz.fr



FICHE PRATIQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS DE L'APA...



LA GYM DOUCE



LA MARCHÉ



LE VÉLO



LA DANSE



L'AQUAGYM

Scannez le QR code et accédez aux ressources locales pour en savoir plus sur l'activité physique adaptée.



L'APA a prouvé son efficacité en **ralentissant la progression des maladies chroniques**, en réduisant les complications et en contribuant à préserver l'autonomie. Elle améliore aussi la qualité de vie ainsi que la santé mentale, physique et sociale des patients.

