

APA



Activité Physique Adaptée pour prendre soin de sa santé



L'APA c'est quoi ?

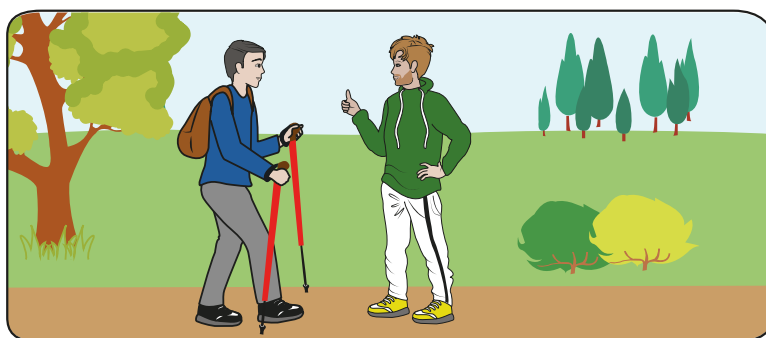
L'APA veut dire Activité Physique Adaptée.

C'est une activité physique qui est adaptée à mes besoins, à mes capacités et à mes envies

L'A.P.A. est proposée par le docteur.

- Le docteur m'explique que l'activité physique peut m'aider à me sentir mieux.

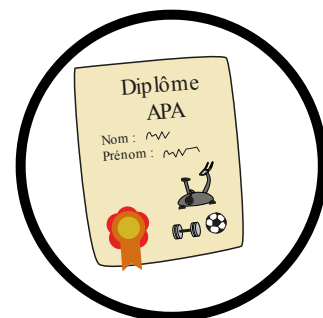
Il me fait une ordonnance pour de l'APA.



Je suis accompagné par un professionnel pour faire de l'APA.

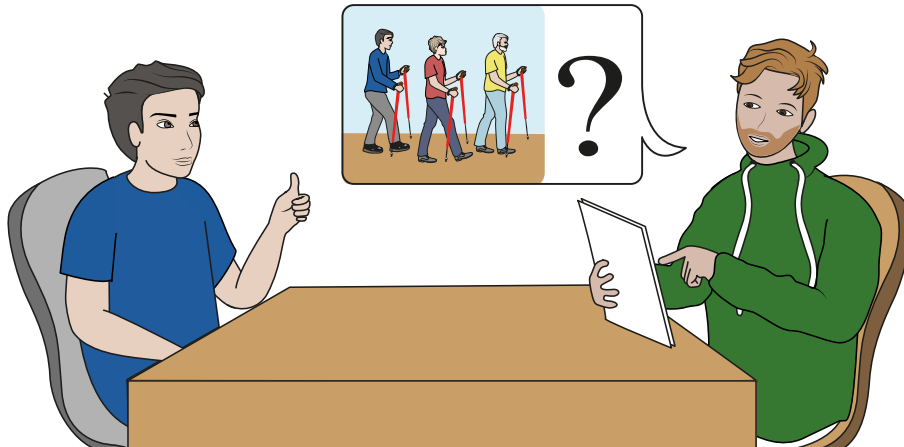
Le professionnel peut être :
un enseignant APAS, un éducateur sportif, un masseur-kinésithérapeute,
un ergothérapeute ou un psychomotricien.

- Ce professionnel a un diplôme spécial.



L'APA est adaptée à mes capacités et à mes envies.

- Pour bien choisir mon APA, je fais un bilan avec le professionnel de l'APA.



- Le professionnel propose des activités que je peux faire, comme :

la gym douce,

la marche,



l'aquagym,



le vélo,



les jeux de ballons,



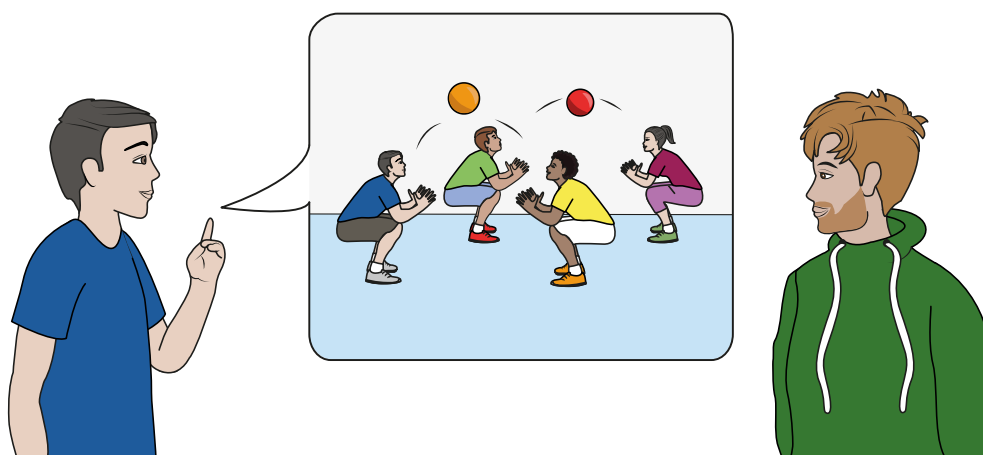
la danse,



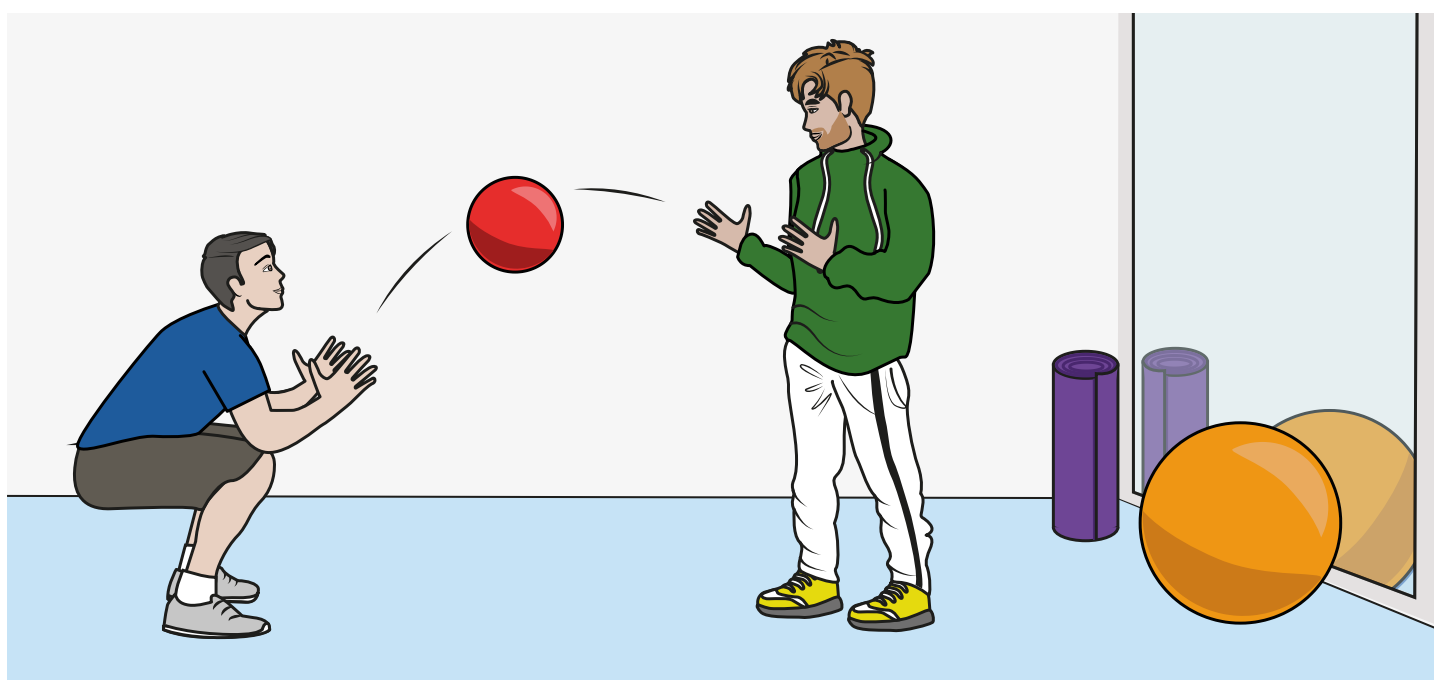
les jeux de raquettes.



- Je choisis l'activité dont j'ai envie.



- Le professionnel adapte l'intensité de l'APA à mes capacités.



- Certaines APA sont adaptées pour les personnes avec un handicap.

Par exemple :



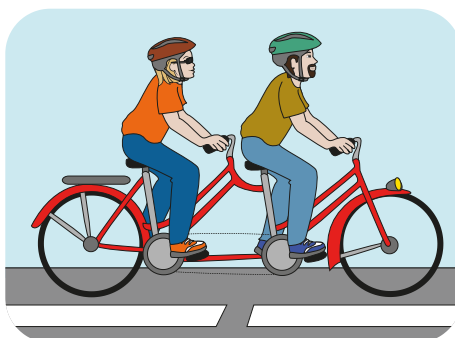
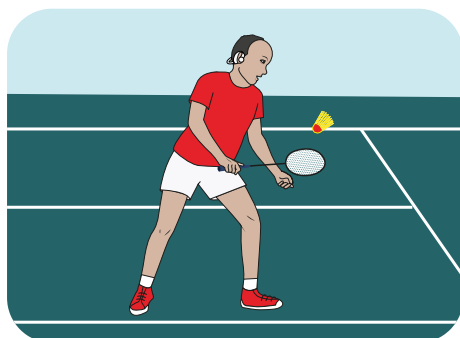
du badminton,
pour les personnes
sourdes.



du vélo en tandem,
pour les personnes
malvoyantes.



de la boccia,
pour les personnes
en fauteuil roulant.



L'APA, à quoi ça sert ?

Faire une Activité Physique Adaptée est bon pour la santé.

J'ai un meilleur moral.



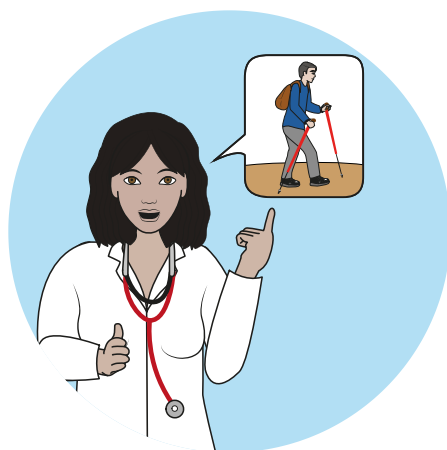
Je me fais des amis.



J'ai plus de souplesse.



J'ai plus confiance en moi.



Je dors mieux.



Je respire mieux.



J'ai plus de force.



**Si j'ai une maladie chronique,
mon docteur peut me proposer de faire de l'APA.**

Chronique veut dire qui dure longtemps.

Les maladies chroniques sont par exemple :

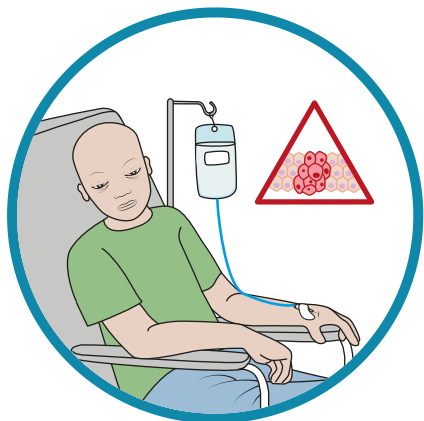
les maladies des poumons,



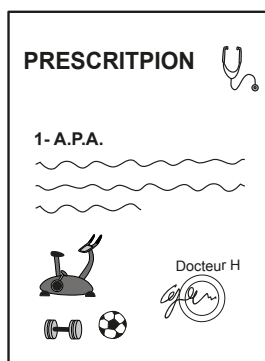
le diabète,



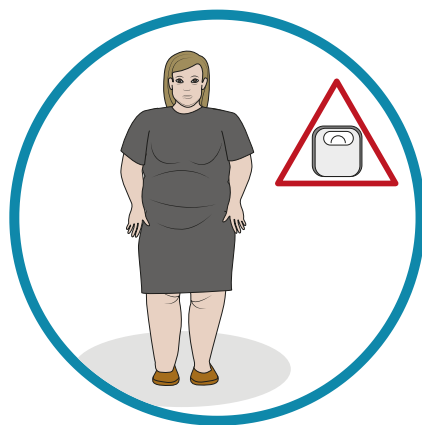
des cancers,



les maladies du cerveau,

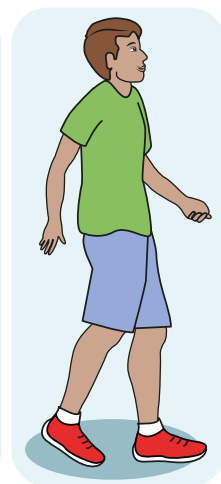
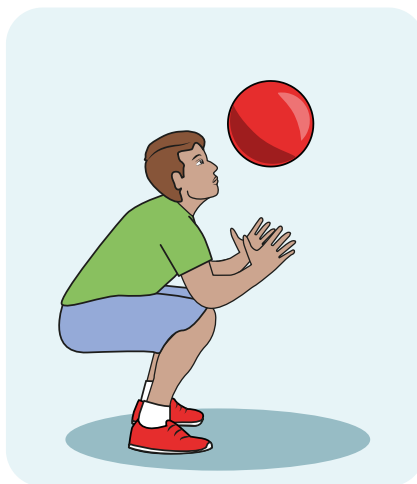
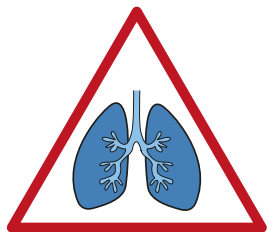


l'obésité.

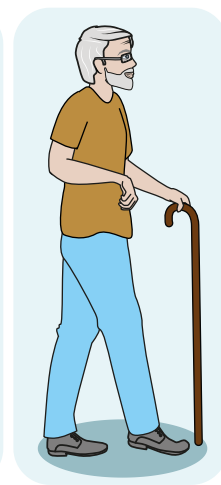
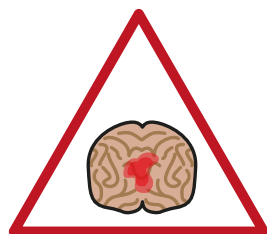


● L'APA permet d'éviter les complications des maladies chroniques et de mieux supporter les traitements.

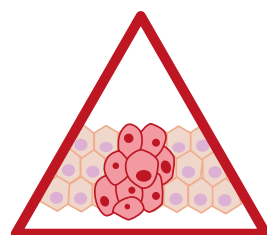
Maladies des poumons



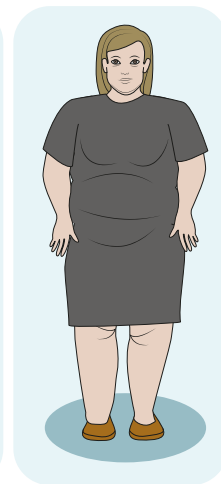
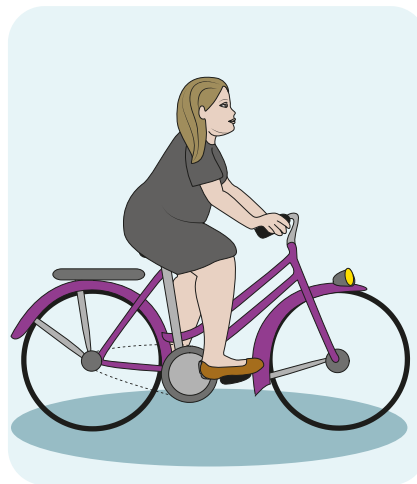
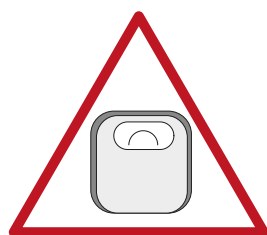
Maladies du cerveau



Cancers



Obésité



Où faire de l'APA ?

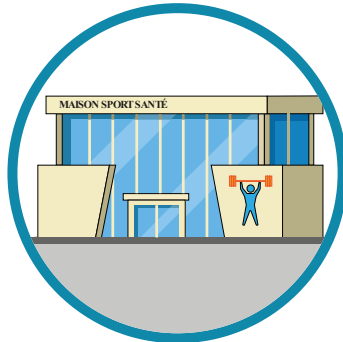
Je peux faire une APA dans différents endroits :

- dans un hôpital ou une clinique,

- dans les centres de rééducation,

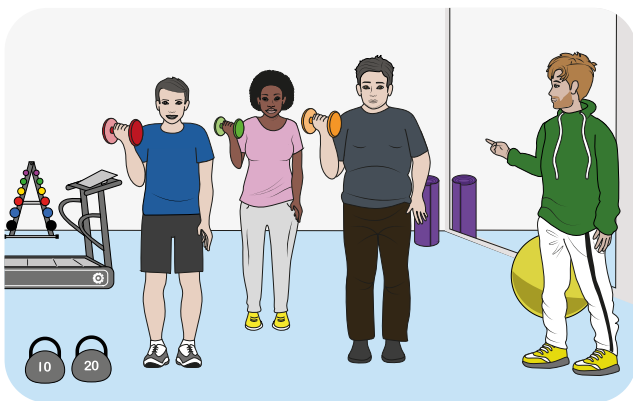
- dans une association sportive,

- ou dans une Maison Sport-Santé.



Une Maison Sport Santé peut me conseiller un professionnel pour faire de l'APA :

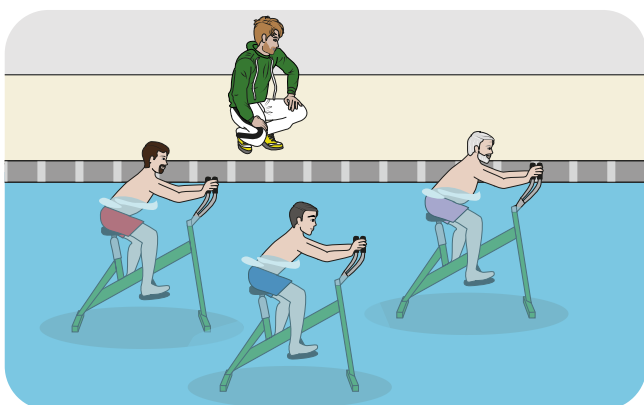
- dans une salle de sport, une association ou un centre social,



- à la maison ou dans mon établissement,



- à la piscine,



- en plein air.

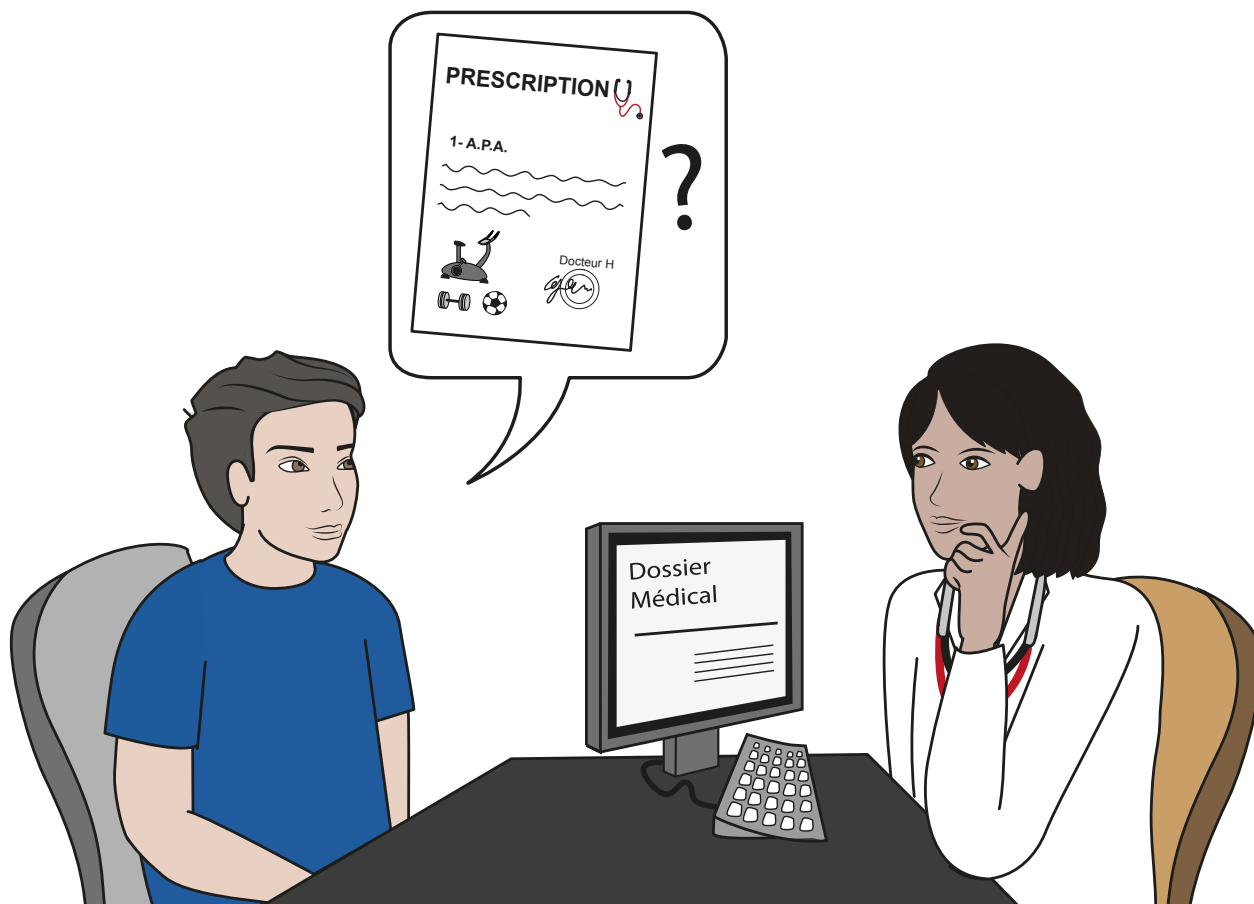


Quand je vais mieux, je peux faire de l'activité physique chez moi, sans l'aide d'un professionnel.

- Pour plus d'information, je peux regarder SantéBD «Bien bouger» :



Si vous voulez des informations sur l'APA, parlez-en avec votre docteur.



Cet outil pédagogique décrit l'APA selon la loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France. Cette loi prévoit la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques et des personnes en perte d'autonomie.

Cette fiche a été réalisée en 2021 en partenariat avec :



Cette fiche a été relue par des personnes de l'association Aller Plus Haut, adhérente de l'UDAPEI 74.

Cette bande-dessinée a fait l'objet d'une mise à jour en 2025 grâce à l'expertise de :

- Isabelle Tetar de la Maison de Santé PrevSanté Mel à Lille



- Brigitte Mainguet, Claudine Fabre et Georges Baquet, du département Sciences du sport de l'Université de Lille



Première publication : 2021 - Mise à jour : janvier 2026

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet www.santebd.org

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read