

# NOTRE PARCOURS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

## Pour qui ?

Les bénéficiaires sont les personnes majeures, ayant une maladie rénale chronique (MRC), ne bénéficiant pas d'un traitement de suppléance et suivies médicalement en Île-de-France.



## Ateliers de promotion de l'activité physique

animés par des enseignants en APA, en collectif dans les locaux de Rénif, portant sur les bienfaits et la programmation de l'activité physique quotidienne.

## Séances d'activité physique adaptée en visioconférence

supervisées par des enseignants en APA, en collectif, sur 8 semaines.



## Séances d'activité physique adaptée en présentiel

(à domicile ou au sein d'une structure) supervisées par des enseignants en APA, en individuel ou en collectif, sur 12 semaines.



# Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) s'adresse à toute personne présentant des besoins spécifiques de santé (maladies chroniques, affections de longue durée, handicaps, facteurs de risque, perte d'autonomie) dans un objectif de promotion de la santé, de prévention et/ou de réadaptation. Le programme est supervisé par des enseignants en APA.

## Comment se déroule les séances d'APA ?



### Bilan initial

- 1 L'enseignant en APA évalue l'état motivationnel et la condition physique du patient pour **concevoir un programme personnalisé.**

### Séances d'APA

- 2 L'enseignant en APA supervise les séances d'APA **en individuel ou en collectif.**

### Bilan final

- 3 L'enseignant en APA évalue de nouveau l'état motivationnel et la condition physique, puis oriente le patient **vers une offre de pratique adaptée.**

**se pré-inscrire**

