



**SPORT SANTE :**

**Sport Bien Être**

**ANIMATION SÉANCE APA EN  
REPÉRANT PROBLÈMES  
TOLÉRANCE ET MOTIVATION**

**U4**



# NOS DISCIPLINES A NOTRE SERVICE



- Sportives :
- PSP
  - Tir sur cible
  - Hockey Subaquatique
  - Apnée
  - NAP
  - Fit'Palme



Environnement et biologie

Photo/vidéo



Attention : Protection Froid/Expo Soleil et les conséquences (hydratation)

## INTRODUCTION

Depuis 2011 : l'AP est validée par la Haute Autorité de santé comme une thérapeutique non médicamenteuse. On reconnaît les bienfaits de l'APA sur la santé.

Promouvoir l'AP est un excellent moyen de rester en bonne santé.

La spécificité d'une thérapeutique non médicamenteuse dont les 2 plus connues sont l'AP et les régimes diététiques, est qu'elle nécessite l'implication du patient.

L'AP peut être pratiquée seule ou encadrée par un professionnel qualifié qui proposera de l'APA

Aujourd'hui, il y a 4 pathologies dont le traitement de première intention recommandée est l'AP. Il s'agit :

Du diabète de type 2,

De l'hypertension artérielle modérée

Des perturbations du cholestérol

De la dépression minime ou modérée

Dans le cadre d'une APA, on adapte les séances à la pathologie, à son degré de gravité et aux capacités physiques de la personne (du patient).

Paradoxe : ex Cancer : fatigue : bonne avec 1 AP et mauvaise avec le traitement lourd et fatigant (chimio)

## **CONSTRUIRE UN PROJET D'ANIMATION**

Dans la même logique qu'un plan d'entraînement, toute la démarche de progression repose sur l'articulation de séquences spécifiques.

L'animateur incite individuellement les pratiquants à être acteurs de leur progression.

La finalité du projet est de donner du sens, une logique et de l'intérêt à participer activement à chaque séance.

Le projet d'animation est composé d'un ensemble d'éléments organisé (séances, séquences, situations motrices).

Il appartient à l'animateur de concevoir, mener, conduire et animer des séances articulées entre elles. Chacune d'elles doit répondre à des intentions pédagogiques explicites, c'est-à-dire des objectifs d'amélioration des capacités, identifiés et reconnus.

L'animateur élabore à partir du contexte, du public et de ses objectifs, une combinaison de séquences d'animation articulées afin de donner vie à la thématique du projet et d'assurer une cohérence d'ensemble.

**PROJET : 6 À 12 SÉANCES**

**1 SÉANCE : 2 À 4 SÉQUENCES**

**1 SÉQUENCE : UN ENCHAÎNEMENT DE SITUATIONS MOTRICES EN LIEN AVEC UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES**





- CAPACITÉS

Quelles sont les capacités à développer ?

Engager musculairement uniquement la part du corps sollicitée

Évaluer ma charge de travail ajuster mon placement corporel pour produire un effort

Ressentir le muscle sollicité

- ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Sur quelles activités physiques je m'appuie pour réaliser mes situations ?

- INTENTIONS ÉDUCATIVES

Quelles sont les intentions éducatives à améliorer ?

- SITUATION D'ÉVALUATION

- COMMENT MESURER LE PROGRÈS DES PRATIQUANTS ?

Quels outils ai-je à ma disposition ?

L'animateur pourra s'appuyer sur des outils d'évaluation concrets facilement utilisables.

- INTENTION ÉDUCATIVE
- QUEL APS SUPPORT
- CAPACITÉS : Ex : ETRE CAPABLE DE RÉALISER UN MINIMUM DE 3 SÉRIES DE 6 RÉPÉTITIONS À SON ALLURE
- PRINCIPES DE TRAVAIL
- DÉTERMINANTS : RÉPÉTITIONS SÉRIES CHARGE VITESSE D'EXÉCUTION FORME DE CONTRACTION RÉCUPÉRATION
- DÉMARCHE SPORT SANTÉ : FAIRE LA RELATION ENTRE L'ACTIVITÉ ET SES BIENFAITS DANS LA VIE QUOTIDIENNE.
- DÉROULEMENT DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES
- ADAPTATIONS PÉDAGOGIQUES (SIMPLIFICATION, COMPLEXIFICATION, PÉDAGOGIE DIFFÉRENCIÉE) : VITESSE DE RÉALISATION, AMPLITUDE DU MOUVEMENT, CHANGEMENT DE POSITION, ACCESSOIRES, MATÉRIELS (Ex : engins de flottaison : frite(s), planche, tapis...)

- ÉVALUATION (CRITÈRES DE RÉUSSITE – OBSERVABLES) :  
Pour le pratiquant : l'évaluation permet au pratiquant d'avoir une connaissance du résultat de son action, en toute autonomie.  
Pour l'animateur : ce sont des indices qui vont permettre à l'animateur d'avoir des repères pour simplifier ou complexifier la situation et reformuler la consigne : vitesse d'exécution trop rapide séries réalisée avec aisance sensations des pratiquants
- CONDITIONS DE RÉALISATION (MATÉRIEL, SÉCURITÉ) : Tout le matériel utilisé pour l'animation (tapis, ...) de la séquence et les dispositions des pratiquants (en cercle, ...).
- CONDITIONS DE SÉCURITÉ :
- RESPECTER UN TEMPS D'ÉCHANGE - EFFECTUER UN TRAVAIL PROGRESSIF - PLACEMENT ARTICULAIRE (ÉVITER LES À-COUPS) - RESPECTER LES COURBURES VERTÉBRALES (ÉVITER L'HYPER EXTENSION DORSALE) - EXPIRER LORS DE LA CONTRACTION

# LA SÉANCE

En qualité d'animateur/moniteur/instructeur/entraîneur, vous avez un **RÔLE FONDAMENTAL** :  
vous :

- activez le lien social, de
- donnez du sens à l'action,
- formulez des indicateurs de réussite,
- apportez un soutien personnalisé en valorisant le positif,
- remédiez à la non réussite,
- devez apprendre au pratiquant à gérer son comportement physique et moteur.

Vous vous appuyerez sur la diversité des activités pour proposer une séance riche qui permettra à chaque pratiquant de créer des habitudes de vie centrés sur la gestion de son capital santé.

Vous pourrez vous appuyer sur des outils d'évaluation et d'éducation concrets facilement utilisables pour accompagner les pratiquants.

Les séances doivent être complètes et multi disciplinaires ou variées, au service de la santé et du bien-être des pratiquants.

Elles peuvent se déroulent dans différents milieux.

La séance doit intégrer un ensemble de valeurs telles que :

- le respect de l'individu dans sa globalité,
- la recherche de son autonomie,
- son engagement durable dans le quotidien et sa santé (physique, mentale et sociale).

Pour éviter la routine, la séance se caractérise par une originalité d'approche centrée sur la personne et fondée sur le concept «sport santé».

Dans l'élaboration de vos séances et cycles, vous prendrez en compte les valeurs fédérales et le concept «sport santé» au travers des 3 axes force que sont :

- les pratiques diversifiées
- les intentions éducatives
- la pédagogie différenciée

- CHAQUE SÉANCE EST UNIQUE ET S'INTÈGRE DANS VOTRE PROJET PÉDAGOGIQUE

La séance complète s'appuie sur des intentions éducatives :

- L'amélioration des fonctions cardio respiratoires,
- Le renforcement musculaire,
- La souplesse,
- L'habileté motrice,
- L'équilibre,
- La communication motrice (établir des relations interpersonnelles)...

- LES INTENTIONS ÉDUCATIVES

Ces différentes intentions éducatives peuvent être abordées au cours d'une séance ou d'un cycle de plusieurs séances.

Cette notion de cycle permet, sur un certain nombre de séances, d'innover, de programmer l'évolution de l'intensité et de combiner diverses pratiques d'activités.

**SÉANCE** : entre 45 mn et 1h30 mn

PHASE 1 : ACCUEIL :

Accueil individuel partage autour de « comment ça va aujourd'hui »  
(physique/mental/social)

Présentation des objectifs de la séance tous en cercle



PHASE 2 : Mise en condition/échauffement/Mise entrain :

Ensemble alternance individuelle, binôme et collectif

Ludique

Mobilisation articulaire, adaptation cardiovasculaire

PHASE 3 : Partie principale/Corps de séance/Cœur de séance Placer des sequences

PHASE 4 : Phase de récupération/retour au calme :

Travail respiratoire avec consignes argumentées

Pour les étirements (doucement, progressivement, associer la respiration) à pratiquer en prolongement de la séance ou 1 heure après la fin de la séance avec des exercices, à faire chez soi, complémentaires à la séance

**Débriefing convivial**

PHASE 5 : Fin de séance :

Bilan « comment ça va ? » (PHYSIQUE/MENTAL/SOCIAL)

Au revoir individuel





# ÉVALUER POUR MIEUX INDIVIDUALISER

Le sport santé est synonyme d'une pratique du sport dans laquelle l'individu se retrouve en adéquation :

- avec ses capacités physiques,
- sa personnalité et
- ses envies au sein d'un collectif

L'important n'est pas seulement de démarrer une activité physique mais aussi de la maintenir durablement.

Pour cela, l'activité physique doit répondre :

à la motivation (cela doit avoir du sens),  
et aux attentes de chacun

Un outil au service d'une démarche :

Le Carnet de suivi fédéral avec le questionnaire sur l'activité physique.

## Conclusion :

Dans votre approche éducative, vous devez vous adapter :

- à chaque individu et
- être en mesure de respecter le rythme de chacun.

Pour cela, vous devez évaluer la condition physique des pratiquants en matière (cf le carnet) :

- de force,
- endurance,
- souplesse,
- coordination, etc.

Pour adapter vos séances et inciter les pratiquants à mieux se connaître.

Les objectifs de l'évaluation sont :

- d'accompagner et d'inscrire le pratiquant dans une démarche sport santé
- d'enrichir et de donner une autre orientation à la séance (mélange sport/culture)
- d'apporter une plus-value à la séance par une prise en compte de l'individu dans sa globalité
- d'interpeller le pratiquant sur son état de forme à un instant T et de le sensibiliser à l'intérêt d'une pratique d'activité physique quotidienne.

L'APA est proposée aux personnes malades chroniques et également souvent aux personnes âgées (le bien vieillir), surtout si elles débutent ou reprennent l'AP après une longue pause.

Les bénéfices peuvent être ressenties au bout de 3 semaines si 2 séances par semaine, A court et moyen termes, l'AP va permettre d'améliorer leur qualité de vie et de récupérer ses capacités, voire de l'autonomie pour les malades qui étaient en perte d'économie.

Il faut que la personne reprenne confiance en elle et en ses capacités, retrouve un lien social et **vous êtes là** pour accompagner, aider, motiver.



**FIN**



# NOS DISCIPLINES AU SERVICE



## Sportives :

- PSP
- Tir sur cible
- Hockey Subaquatique
- Apnée
- NAP
- Fit'Palme



Environnement et biologie

Photo/vidéo



Attention : Protection Froid/Expo Soleil et les conséquences (hydratation)

Les objectifs de l'évaluation sont :

- d'accompagner et d'inscrire le pratiquant dans une démarche sport santé
- d'enrichir et de donner une autre orientation à la séance (mélange sport/culture)
- d'apporter une plus-value à la séance par une prise en compte de l'individu dans sa globalité
- d'interpeller le pratiquant sur son état de forme à un instant T et de le sensibiliser à l'intérêt d'une pratique d'activité physique quotidienne.

### EN PRATIQUE A REVOIR

*Parmi les différents moyens d'évaluation existants (observables, indicateurs, entretiens, instruments de mesures, questionnaires et tests) sont présentés ici deux tests pour chacune des intentions éducatives «force» et «souplesse».*

*Ces tests seront à proposer en début et en fin de projet ou de cycle d'activité afin que les pratiquants puissent estimer les progrès accomplis.*