

Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) et station thermale

Pr Benoit Dugué

Université de Poitiers - Faculté des Sciences du Sport

Laboratoire « Mobilité, Vieillissement, Exercice (MOVE) »
Master « Activité Physique Adaptée et Santé », Spécialité
« Ingénierie de la Réadaptation, du Handicap et de la
Performance Motrice »

Activité Physique et Santé

Activité Physique Adaptée et Santé

Quelques définitions

Enseignant en Activité Physique Adapté et Santé (EAPAS)

Formation en Licence

Formation en Master

Prérogatives des EAPAS

EAPAS et accompagnement de curistes

Dans les thermes lors d'une cure

En dehors des thermes lors d'une cure - Différentes possibilités

Après la cure

EAPAS et validation de pratiques/ développement de nouvelles approches/ travaux de recherche recherche-développement

Perspectives

Activité Physique et Santé

Activité Physique Adaptée et Santé

Quelques définitions

Enseignant en Activité Physique Adapté et Santé (EAPAS)

Formation en Licence

Formation en Master

Prérogatives des EAPAS

EAPAS et accompagnement de curistes

Dans les thermes lors d'une cure

En dehors des thermes lors d'une cure - Différentes possibilités

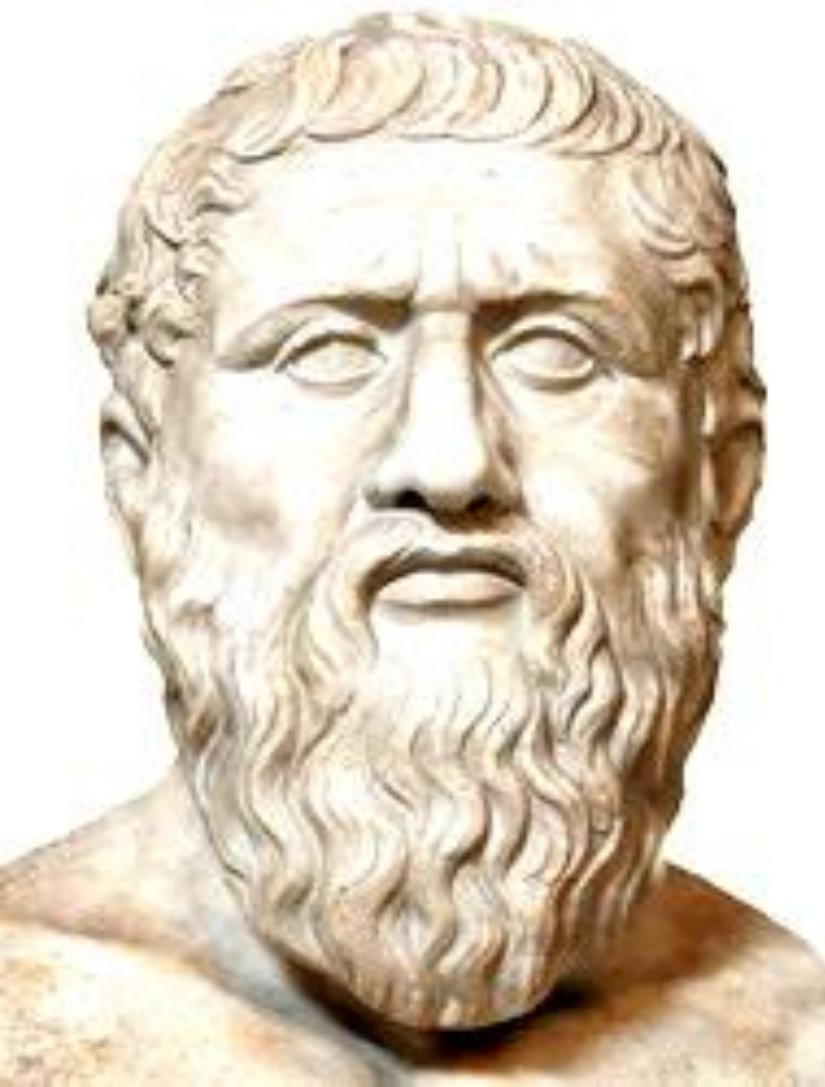
Après la cure

EAPAS et validation de pratiques/ développement de nouvelles approches/
travaux de recherche recherche-développement

Perspectives

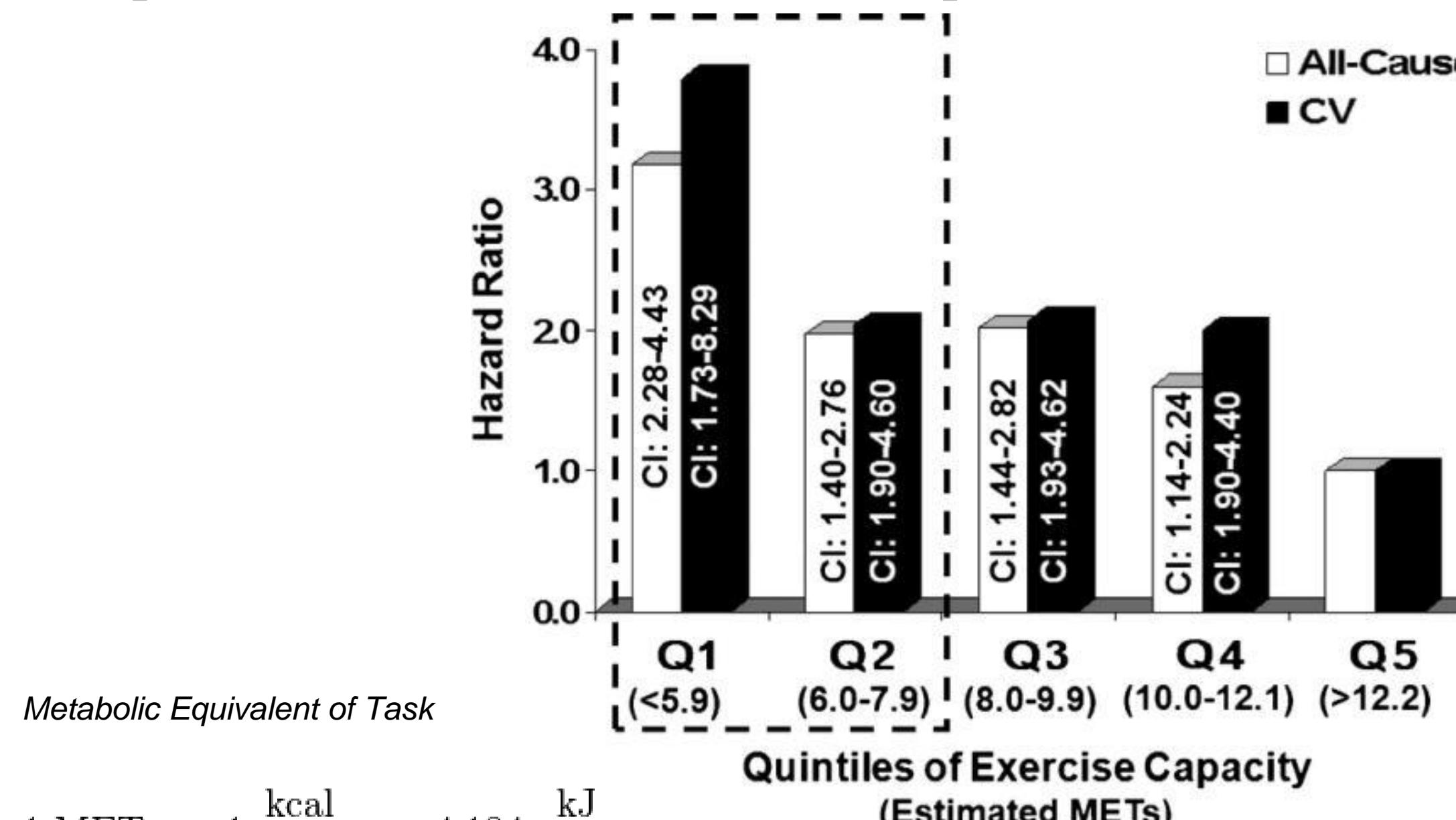
Chez l'homme, le manque d'activité physique détruit la bonne condition,

alors que le mouvement et l'exercice physique méthodique la préservent.



Platon (427-347 avant notre ère)

Aptitude cardio-respiratoire et mortalité



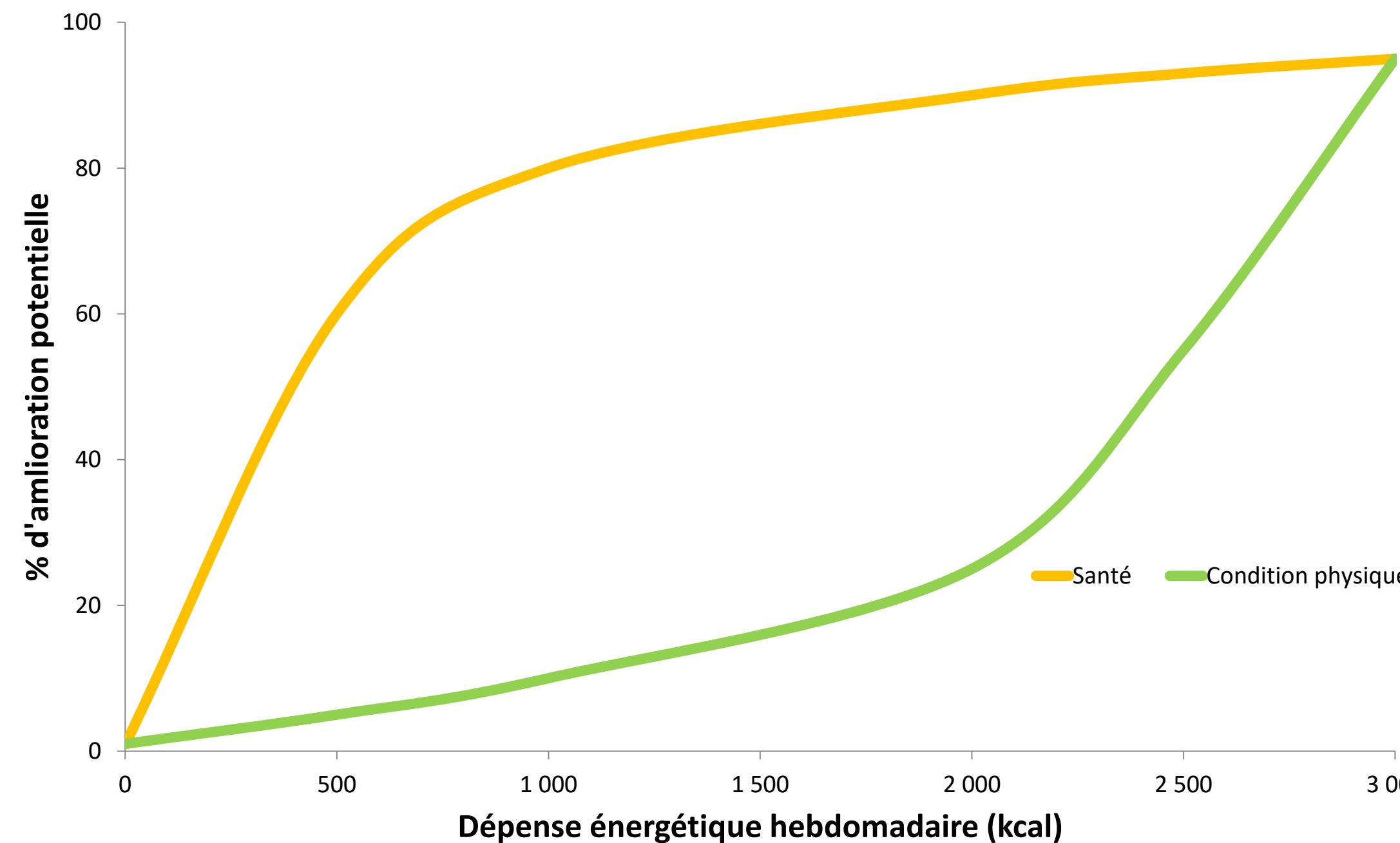
$$1 \text{ MET} \equiv 1 \frac{\text{kcal}}{\text{kg} * \text{h}} \equiv 4.184 \frac{\text{kJ}}{\text{kg} * \text{h}}$$

4384 participants évalués en moyenne tous les 8 ans pendant une période de 20 ans

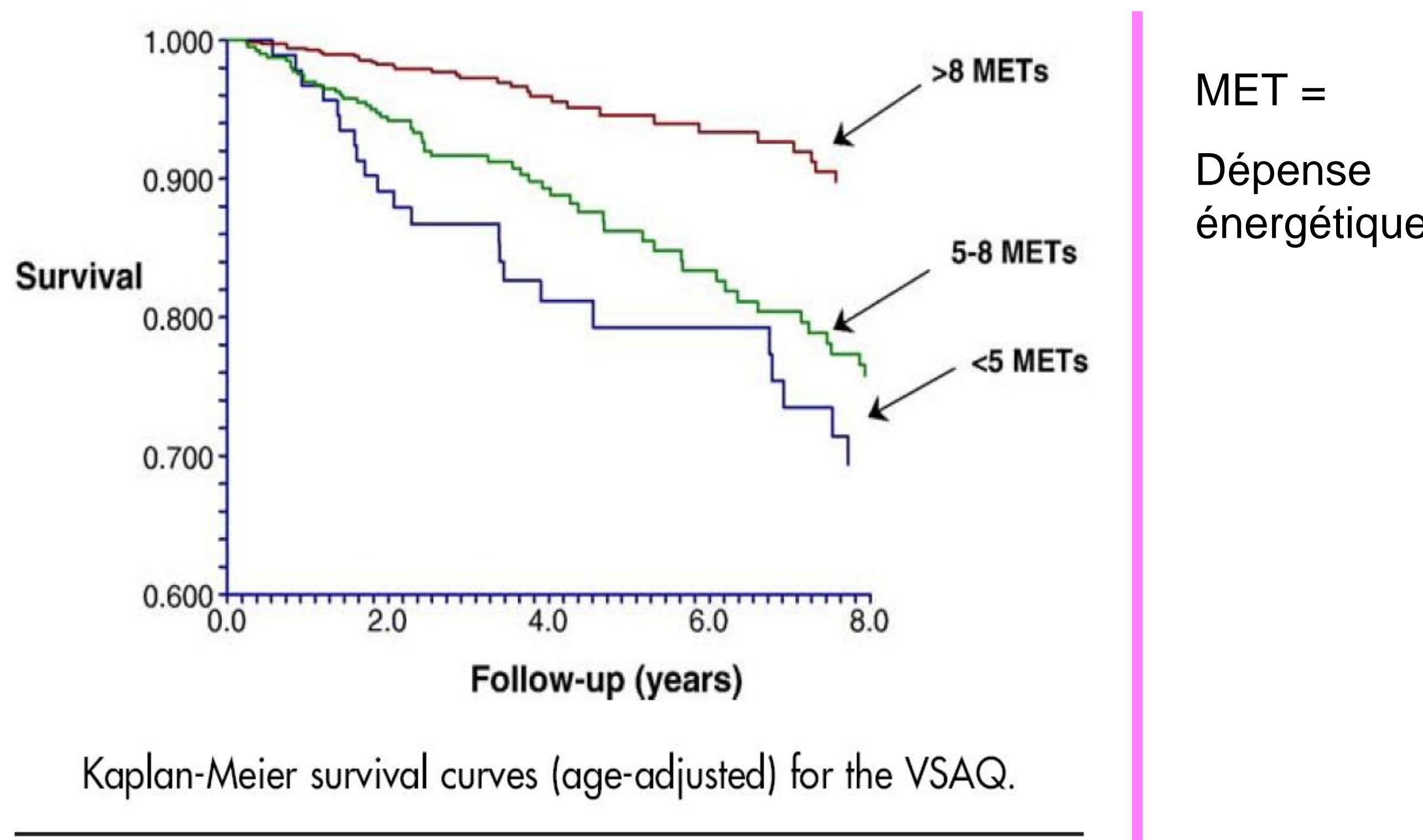
Dépense énergétique

$$1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1} \text{ V}_{\text{O}_2}$$

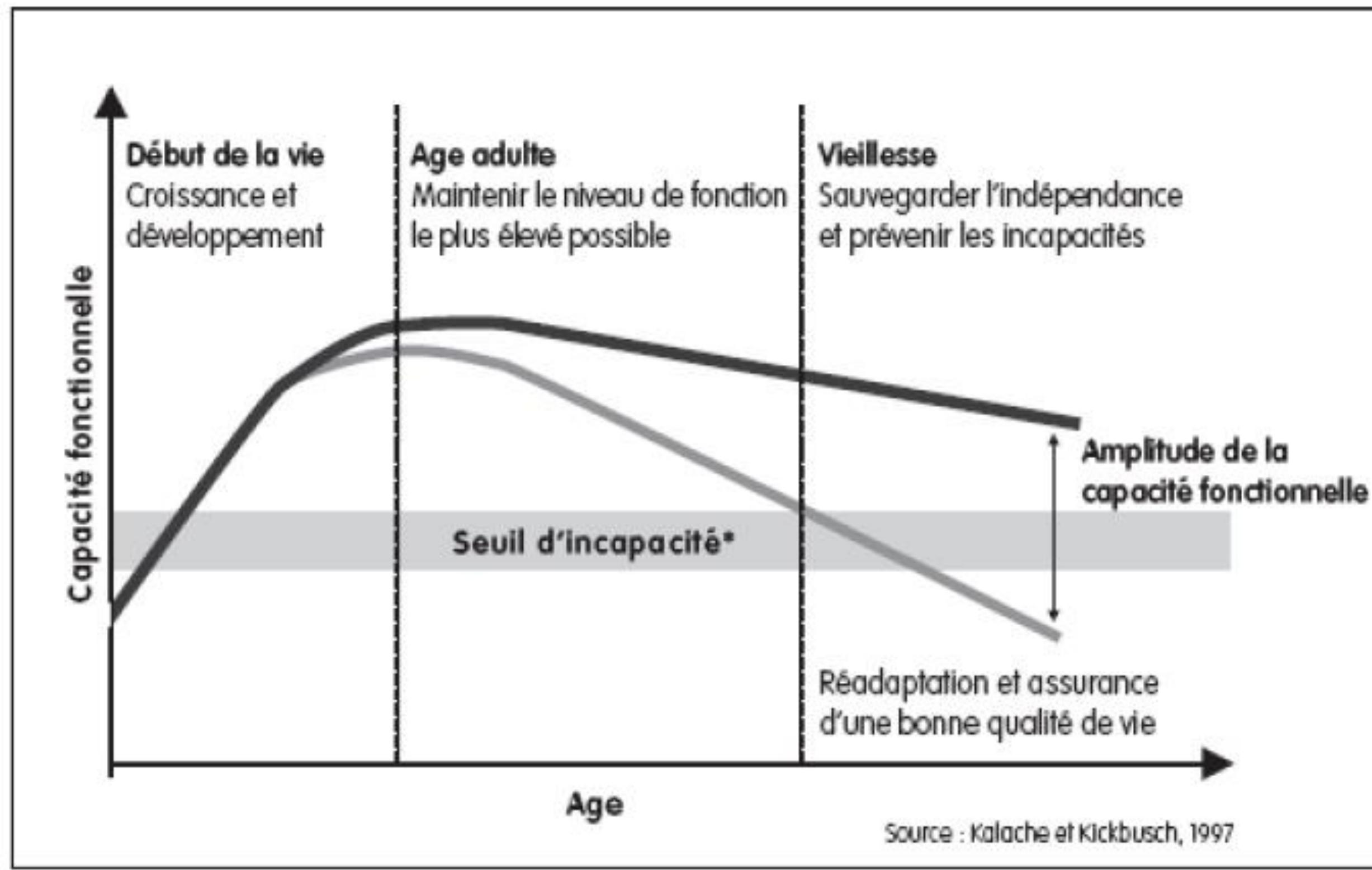
Effet quantité – bénéfice de l'activité physique sur la santé et la condition physique

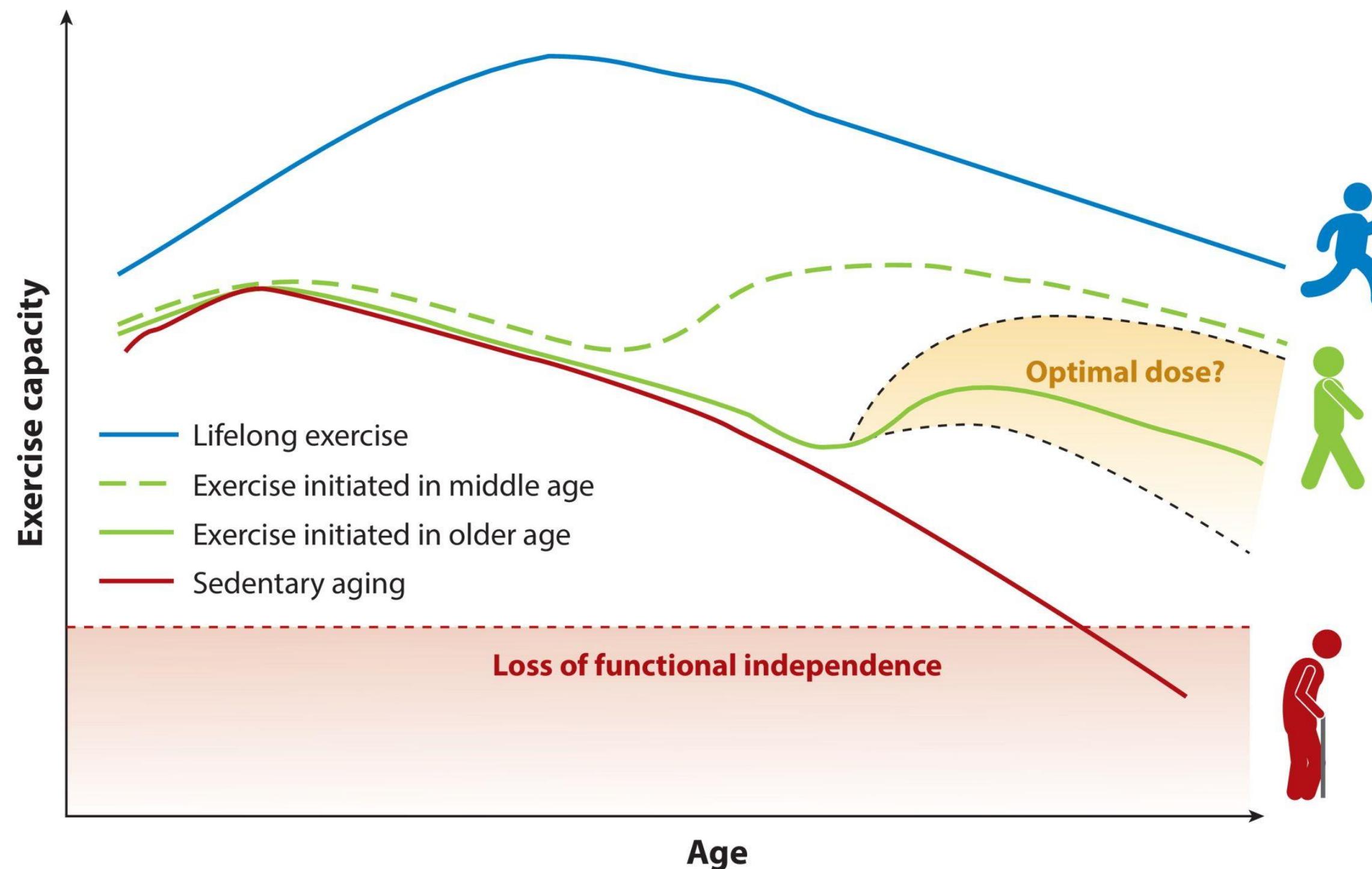


Relation entre Aptitude cardio-respiratoire et mortalité



McAuley P. et coll. Am Heart J
2006

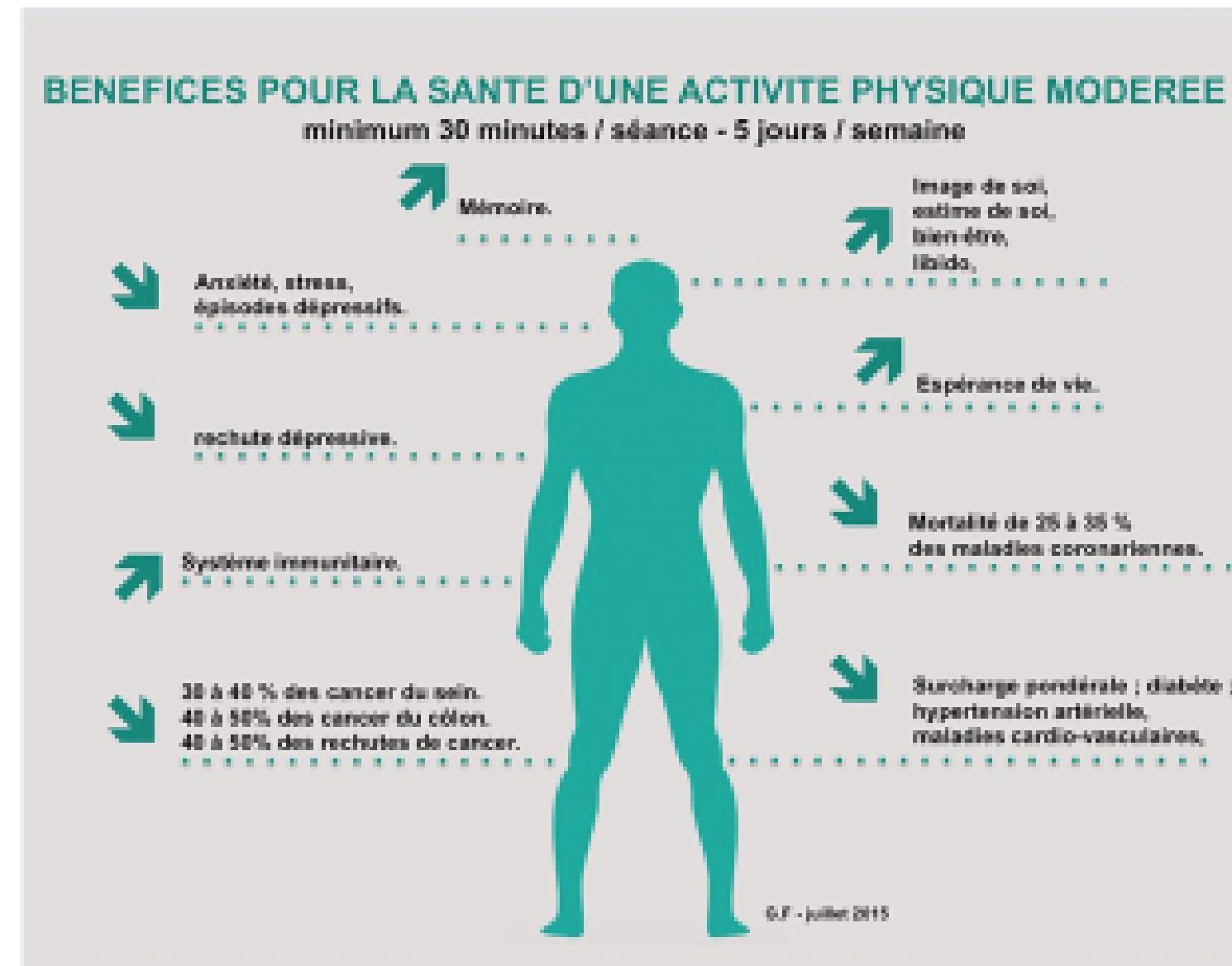




Carrick-Ranson G, et al. 2022
Annu. Rev. Med. 73:377–91

Bénéfices de l'activité physique

- Augmente la capacité fonctionnelle, l'autonomie et la survie...la qualité de vie
- Améliore la santé cardiovasculaire en réduisant les facteurs de risque (obésité, hyper-cholestérolémie, HTA) et en améliorant la fonction endothéliale vasodilatatrice
- Impacts positifs sur le métabolisme, la masse osseuse, le psychisme, le sommeil, la douleur, l'immunité. . .
- Freine le vieillissement en particulier musculaire et le déclin cognitif
- Effet bénéfique constaté à tout âge
- Médicament efficace en prévention I et II
- Cure thermale: temps idéal pour sa mise en place



Activité Physique et Santé

Activité Physique Adaptée et Santé

Quelques définitions

Enseignant en Activité Physique Adapté et Santé (EAPAS)

Formation en Licence

Formation en Master

Prérogatives des EAPAS

EAPAS et accompagnement de curistes

Dans les thermes lors d'une cure

En dehors des thermes lors d'une cure - Différentes possibilités

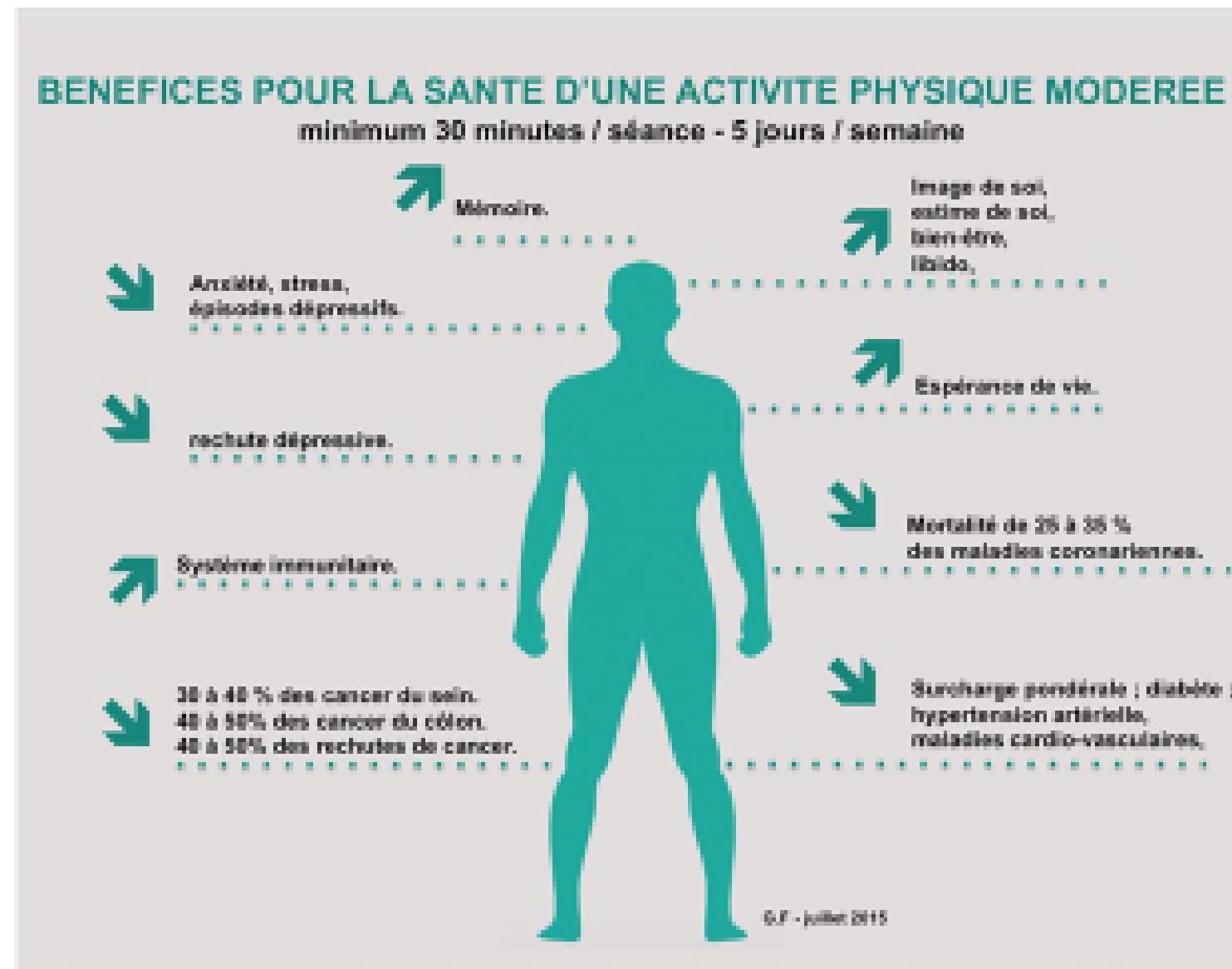
Après la cure

EAPAS et validation de pratiques/ développement de nouvelles approches/
travaux de recherche recherche-développement

Perspectives

Bénéfices de l'activité physique

- Augmente la capacité fonctionnelle, l'autonomie et la survie...la qualité de vie
- Améliore la santé cardiovasculaire en réduisant les facteurs de risque (obésité, hyper-cholestérolémie, HTA) et en améliorant la fonction endothéliale vasodilatatrice
- Impacts positifs sur le métabolisme, la masse osseuse, le psychisme, le sommeil, la douleur, l'immunité. . .
- Freine le vieillissement en particulier musculaire et le déclin cognitif
- Effet bénéfique constaté à tout âge
- Médicament efficace en prévention I et II
- Cure thermale: temps idéal pour sa mise en place



Guide de
promotion, consultation et prescription
médicale d'activité physique et sportive
pour la santé
chez les adultes

Tableau 22. Les domaines d'intervention préférentiels des différents métiers de l'activité physique

Métiers	Limitations	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs kinésithérapeutes		+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leurs champs de compétences respectifs)		(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA		+/-	++	+++	++
Éducateurs 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

(1) : concernés à condition d'intervenir dans un cadre pluridisciplinaire.

C'EST QUOI L'APA ?
Activité Physique
Adaptée

Qu'est ce que l'APA ?

Définition de l'APA

Domaine scientifique et professionnel de l'Activité Physique (AP) s'adressant à toute personne ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires

Quelles pratiques ?

Sports handi comme la boccia, le cécifoot
Activité que l'on peut adapter

Pour qui ?

Maladies chroniques
Handicap

Sensoriel — Psychique — Mental — Physique — Social

Qu'est ce que l'APA ?

Par qui ?

Objectifs

Enseignant en APA

- Construire et mettre en œuvre des interventions en activité physique adaptée (APA)
- Pour des patients à des besoins spécifiques d'activité physique

- Évaluer des attentes, des besoins et des capacités
- Améliorer ou maintenir le niveau de santé
- Favoriser l'intégration et le bien-être des personnes
- Concevoir un programme individualisé d'activités adaptées
- Accompagnement post intervention

Licence - Master

LICENCE

- Analyser des besoins et des capacités de la personne/ des personnes
- Construire et planifier un programme individualisé
- Encadrement de séance en groupe
- Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif et conseiller les pratiquants.
- Réguler l'intensité de l'activité selon les personnes
- Développer de la santé et du bien être par les activités physiques, sportives et artistiques
- Créer les conditions permettant à chacun de devenir autonome et acteur de sa propre santé



ETP : Education Thérapeutique du Patient

MASTER

- La capacité **construire et d'évaluer des protocoles d'intervention** en s'appuyant sur la recherche scientifique (données probantes) et la gestion des données statistiques :
 - • Des programmes d'APA
 - • Des projets de structures (ressources financières, administratives et juridiques)
- Capacité à **coordonner** une équipe d'APA au sein d'une structure.
- Coordonner et structurer l'APA au sein d'une équipe pluridisciplinaire pour optimiser les interventions autour de la personne en vue de garantir un accompagnement intégré et personnalisé.
- **Conduire des analyses réflexives** sur des sujets autour de la santé.
- **Diagnostiquer** les **besoins** et les ressources du territoire en lien avec l'APA-Santé, pour comprendre les exigences locales et orienter les programmes et les interventions en conséquence.
- **Assurer une gestion** efficace, soutenable, éthique et inclusive (situation de handicap...) des projets et dispositifs en APA-Santé.
- Capacité à faire de la **recherche développement**



Les secteurs d'interventions



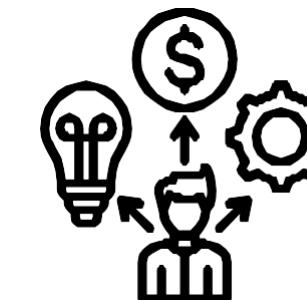
Secteur social



Secteur médico-social



Secteur santé



Secteur entrepreunarial

Activité Physique et Santé

Activité Physique Adaptée et Santé

Quelques définitions

Enseignant en Activité Physique Adapté et Santé (EAPAS)

Formation en Licence

Formation en Master

Prérogatives des EAPAS

EAPAS et accompagnement de curistes

Dans les thermes lors d'une cure

En dehors des thermes lors d'une cure - Différentes possibilités

Après la cure

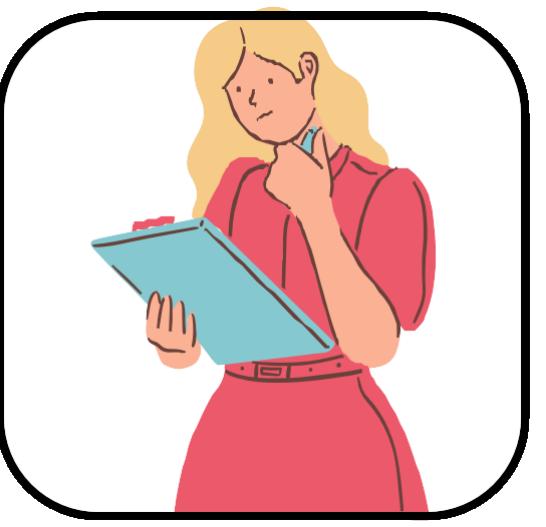
EAPAS et validation de pratiques/ développement de nouvelles approches/
travaux de recherche recherche-développement

Perspectives

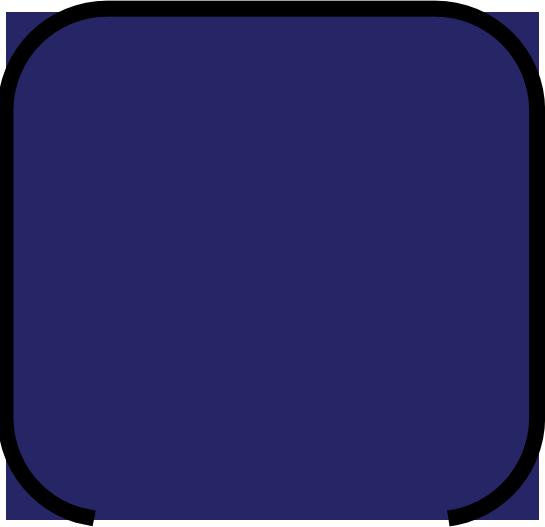
Rôle de l' EAPA dans une structure thermale



Mise en place
d'APA



Evaluation et Mise en
place d'objectifs
thérapeutiques adaptés



Participe à l'Education
Thérapeutique du Patient

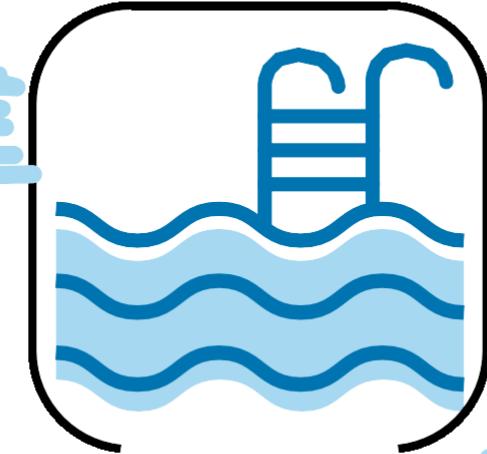


Complémentarité de
l'accompagnement

L'EAPA piscine & à sec

...

Aquagym



Aquafight

Aquabike

Swimcross

Yoga

Pilates

Qi Gong

Fitness



Gym douce

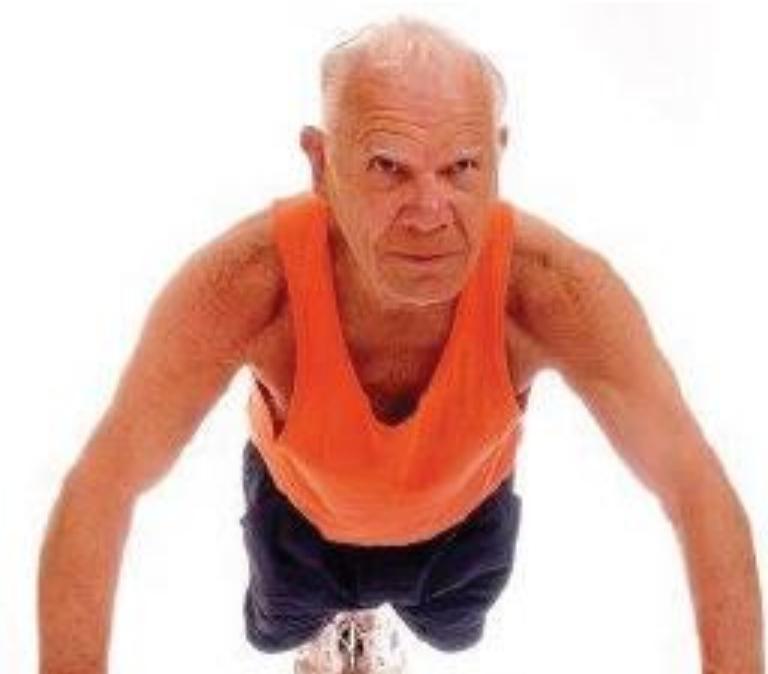
Sophrologie

Stretching

Ludique



Force

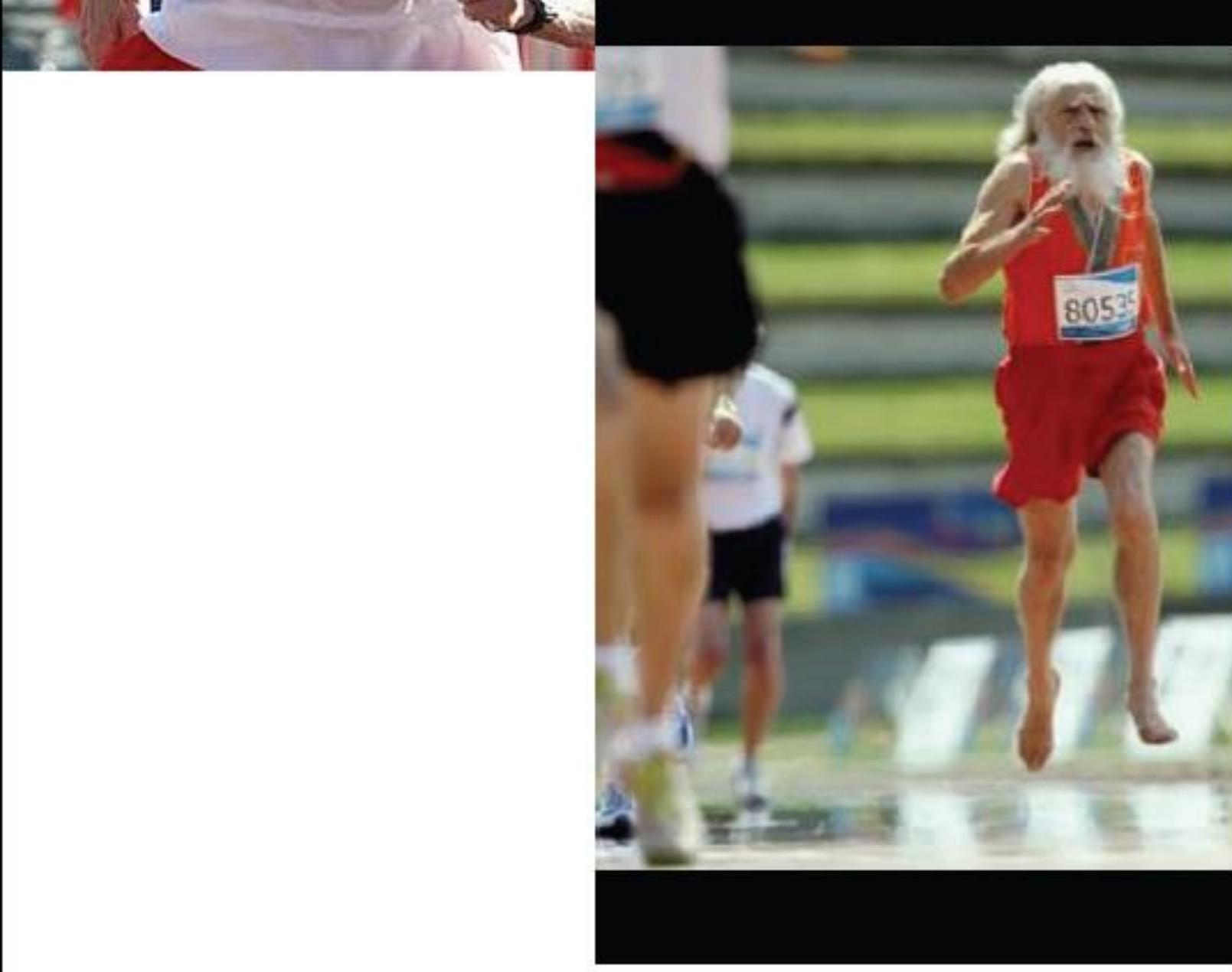


Coordination





Aérobie



Equilibre



APA et Dose: le FITT

Fréquence de séances par semaine

Intensité

Durée

Type d'activité physique

Activité physique et cure thermale: Quand?

- Intégrée aux soins du matin: combinaison avec les bienfaits de l'eau (relaxation/T°, poussée d'Archimède: facilitatrice, pression hydrostatique: freinatrice = musculation) et l'effet de groupe
- Temps libre des après-midis: large choix de disciplines
- Après la cure: défi du maintien d'une activité physique régulière = « routine durable »
- Mini - cures

EAPA dans ou en lien avec les instituts thermaux : différentes possibilités imaginables

- Salariés
- Secteur privé & interventions sous formes de prestations dans les thermes ou en dehors des thermes
- Locations des installations
- Thermes et maisons médicalisées
- Thermes et maisons sport santé
- Prescription de l'activité physique adaptée par les médecins thermaux
- Interactions avec les structurations régionales du sport sur ordonnance

Autoentreprises

Groupement d'employeurs

Entreprise de prestations

Associations

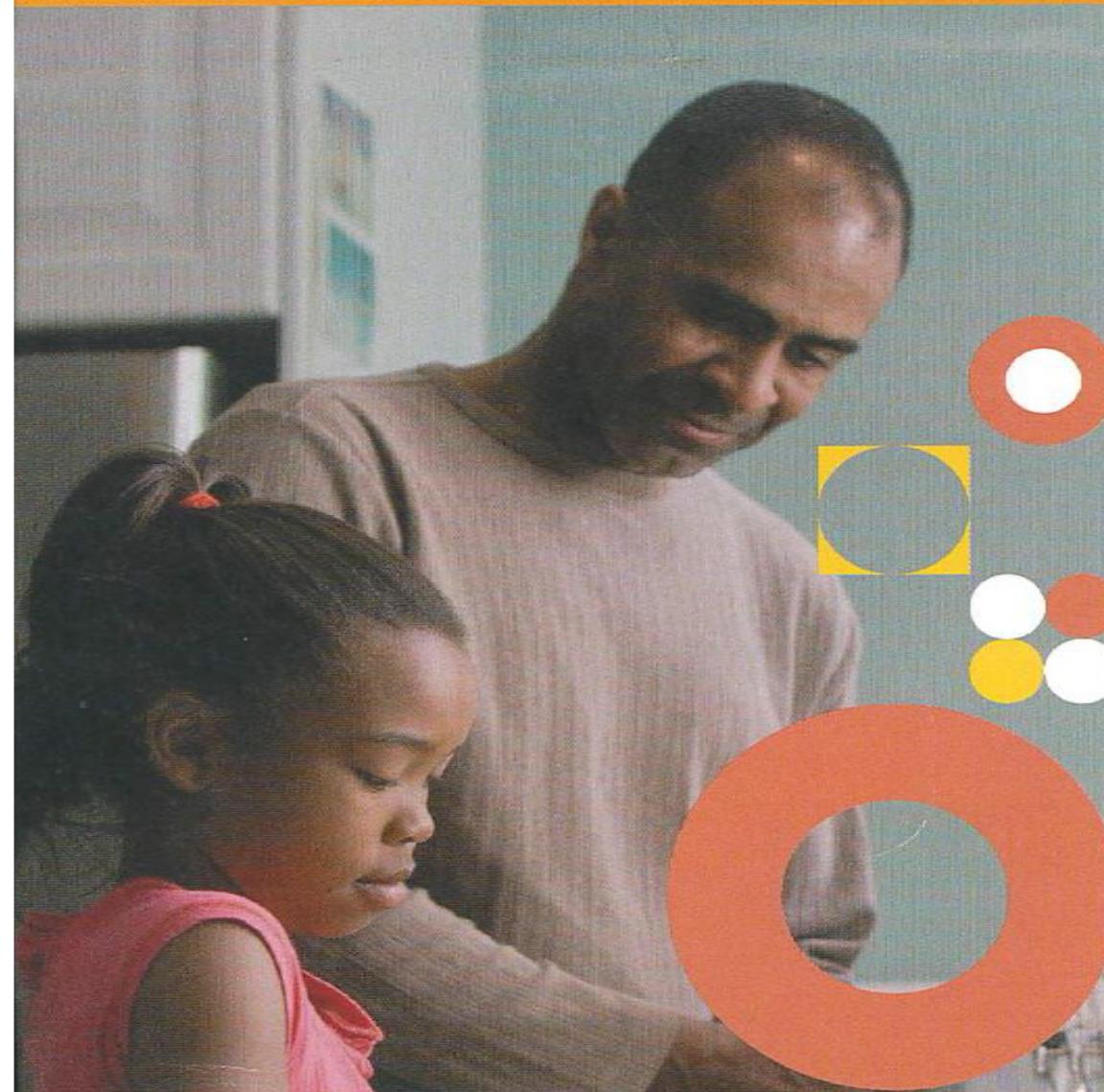
Club sportifs

Comment bénéficier de l'Avance immédiate ?

Votre organisme de service à la personne, avec votre autorisation, crée votre compte.

Vous recevez ensuite un mail qui vous invite à activer votre compte en ligne sur www.particulier.urssaf.fr.

Dès l'activation faite, vous bénéficiez du service Avance immédiate !



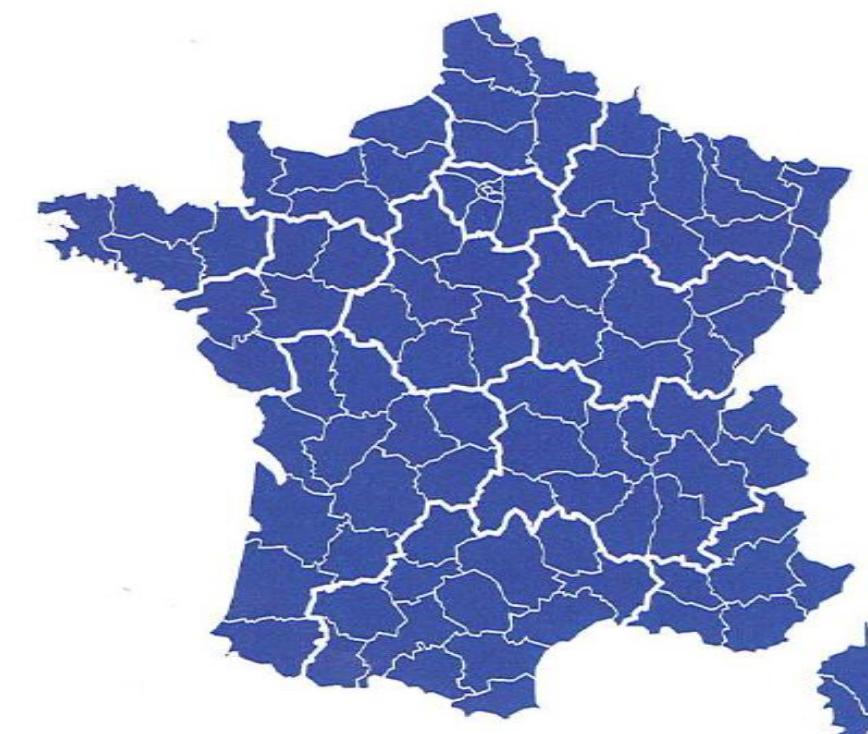
07 60 19 38 65



contact@sportsantedomicile.fr



www.sportsantedomicile.fr

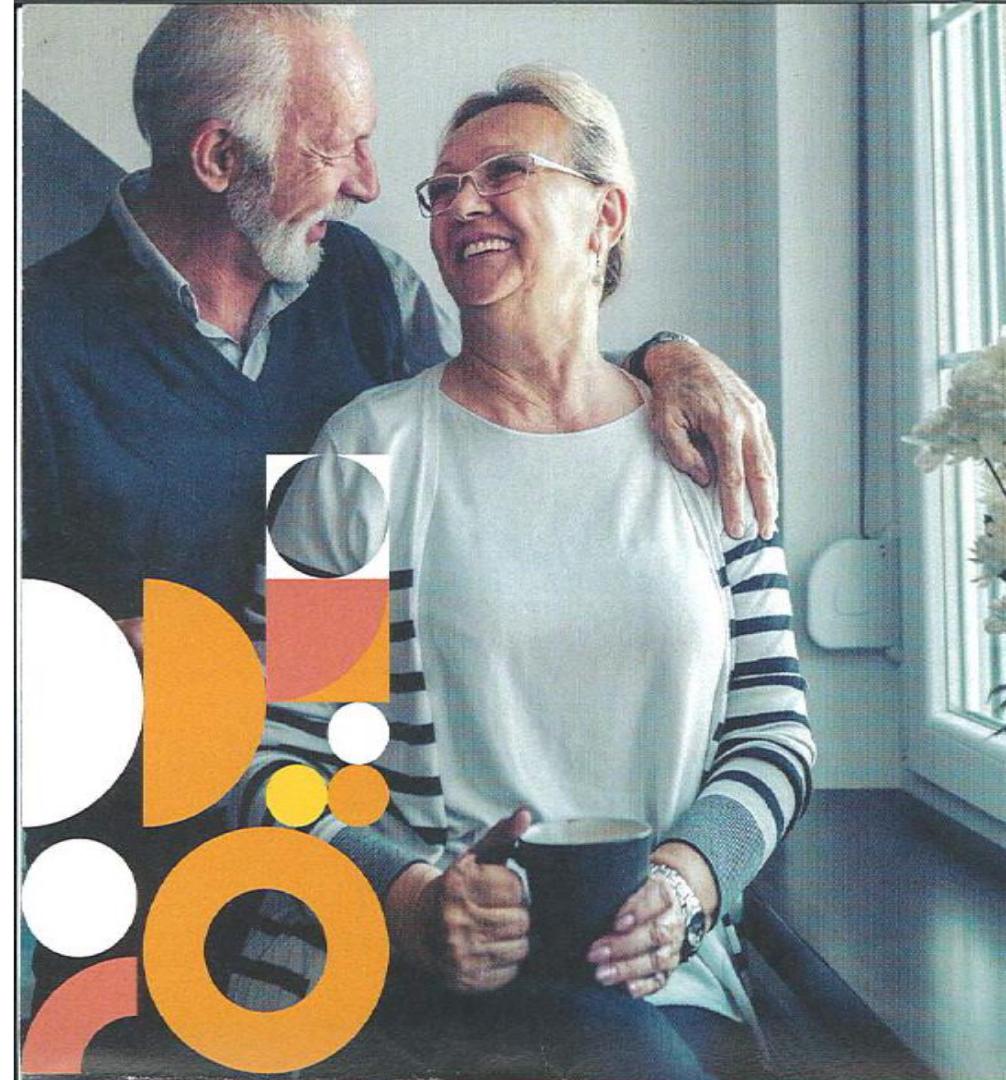


Télé : 07 60 19 38 65



Avec l'Avance immédiate,
bénéficiez en temps réel
de votre avantage fiscal !





Votre crédit d'impôt pour les services à la personne évolue !

Vous faites appel à un organisme de services à la personne. Les dépenses que vous engagez à ce titre vous donnent droit à un crédit d'impôt de 50 %. Jusqu'à présent, vous bénéficiez de votre crédit d'impôt l'année suivant les dépenses, au moment de votre déclaration auprès de l'administration fiscale.

Avec l'Avance immédiate de l'Urssaf, un service optionnel et gratuit, vous déduisez immédiatement votre crédit d'impôt de 50 % lors du paiement de votre facture. Concrètement, pour une dépense de 200 € de services à la personne, vous ne payez plus que 100 €.

Les avantages du service Avance immédiate

Avance immédiate vous permet :

- De bénéficier immédiatement du crédit d'impôt : plus d'avance à réaliser !
- D'avoir plus de visibilité sur votre crédit d'impôt disponible.
- De recevoir et de valider facilement, sur votre espace personnel, les demandes de paiement émises par votre organisme de services à la personne

Suivre ma consommation de crédit d'impôt

- Vous visualisez le montant de votre crédit d'impôt consommé sur l'année en cours depuis votre espace en ligne sur particulier.urssaf.fr

“

PAUL, 46 ANS

Avant, je devais attendre l'année suivante pour recevoir mon crédit d'impôt, en indiquant mes dépenses dans ma déclaration de revenus. Aujourd'hui, c'est immédiat, ça a un véritable impact sur la façon dont je gère mon budget au quotidien.

“

SARA, 35 ANS

Maintenant je n'ai plus de frais à avancer : je bénéficie de mon crédit d'impôt tout de suite, en temps réel, ce qui réduit mes dépenses de moitié !

Comment ça marche ?

01

Votre organisme émet une demande de paiement pour les prestations réalisées à votre domicile.

L'avance immédiate de crédit d'impôt est automatiquement déduite.

C'est l'Urssaf qui vous informe par **mail ou SMS** de la mise à disposition d'une demande de paiement.

02

Vous avez **48h** pour la vérifier et la valider en ligne sur particulier.urssaf.fr.

Au-delà de ce délai, la demande est automatiquement validée.

03

À **J+2** après validation, l'Urssaf prélève le montant de la demande de paiement sur votre compte bancaire.

04

L'Urssaf verse la totalité de la prestation à votre organisme, qui rémunère l'intervenant.

05

Votre déclaration de revenus est pré-remplie, vous n'avez plus qu'à **vérifier l'exactitude des informations**.

EAPA dans ou en lien avec les instituts thermaux : différentes possibilités imaginables

- Salariés
- Secteur privé & interventions sous formes de prestations dans les thermes ou en dehors des thermes
- Locations des installations
- Thermes et maisons médicalisées
- Thermes et maisons sport santé
- Prescription de l'activité physique adaptée par les médecins thermaux
- Interactions avec les structurations régionales du sport sur ordonnance

Vers un remboursement de l'APA ???

Actuellement, les médecins peuvent prescrire de l'APA en cas de maladie chronique et d'affection de longue durée mais elles ne sont pas remboursées aux patients.

Aujourd'hui plus de 20 millions de personnes en France bénéficient d'une prescription.

Certaines mutuelles proposent un remboursement partiel des séances sport santé sur prescription médicale :

- AXA : 200€ / an pour les personnes en ALD
- Harmonie mutuelle prend en charge 60€ à 240€ / an pour de l'APA à destination de ses bénéficiaires en ALD.
- MAAF (via La Mutuelle des Sportifs).Acti'forme est partenaire. MAIF propose 500€ sur 2 ans pour les personnes en ALD, qui comptent les Tests initiaux et finaux + suivi téléphonique.
- La mutuelle Ociane Matmut soutient l'initiative du sport sur ordonnance et propose une prise en charge. Elle rembourse jusqu'à 400 € pour les séances de sport prescrites aux patients en ALD et pratiquées par des éducateurs sportifs spécialisés.

Activité Physique et Santé

Activité Physique Adaptée et Santé

Quelques définitions

Enseignant en Activité Physique Adapté et Santé (EAPAS)

Formation en Licence

Formation en Master

Prérogatives des EAPAS

EAPAS et accompagnement de curistes

Dans les thermes lors d'une cure

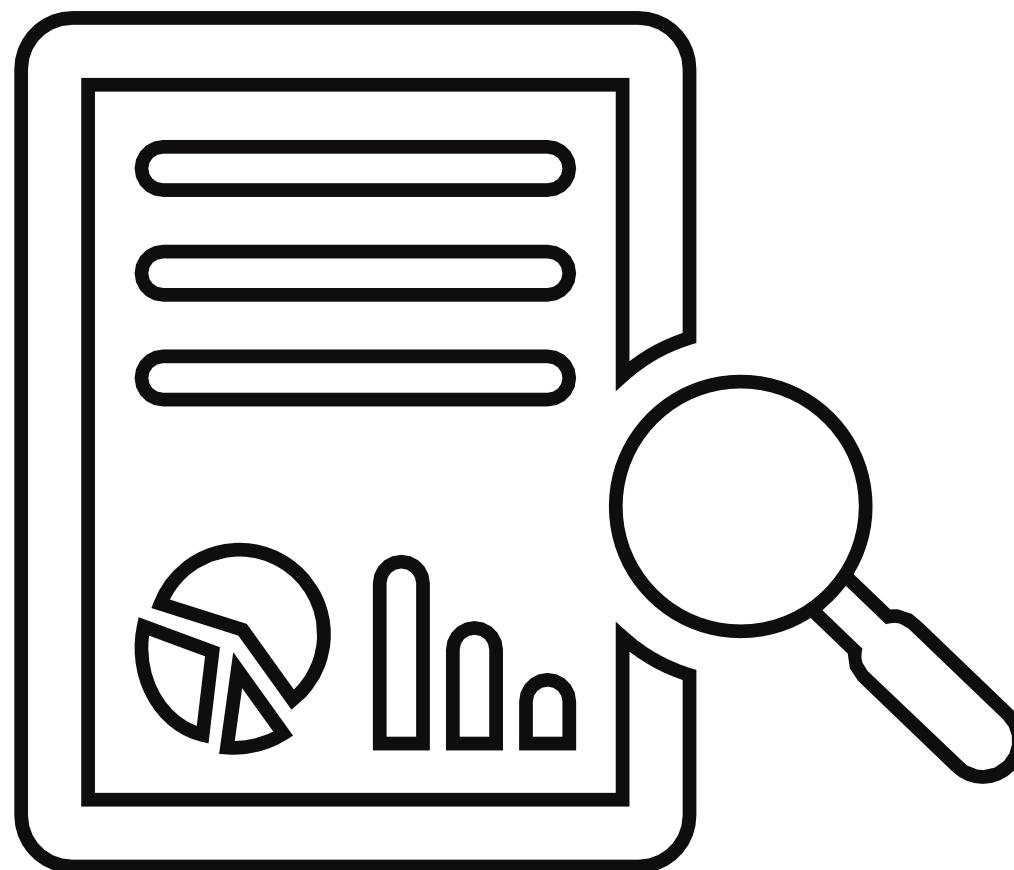
En dehors des thermes lors d'une cure - Différentes possibilités

Après la cure

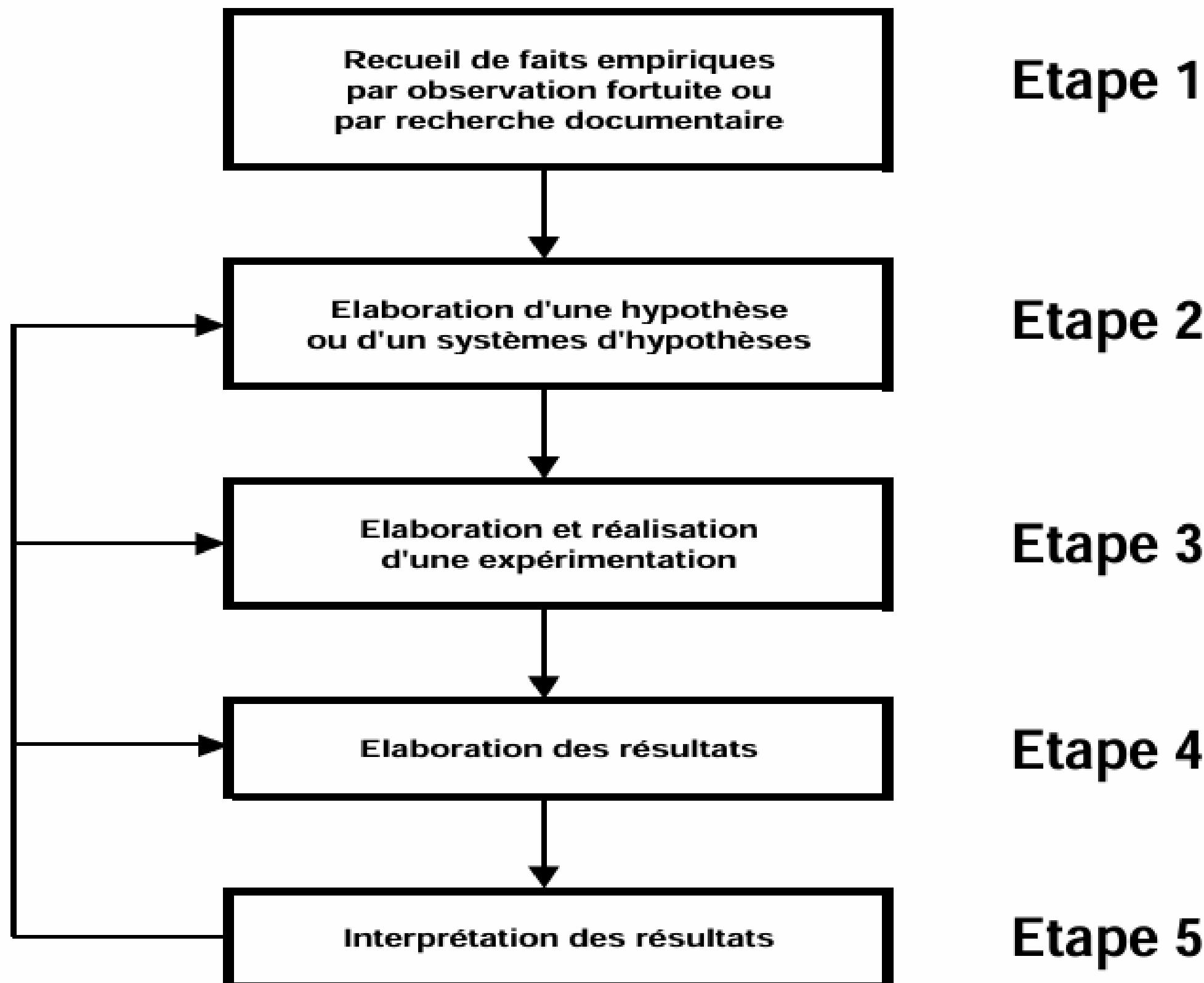
EAPAS et validation de pratiques/ développement de nouvelles approches/ travaux de recherche recherche-développement

Perspectives

Compétences en recherche acquises durant le master



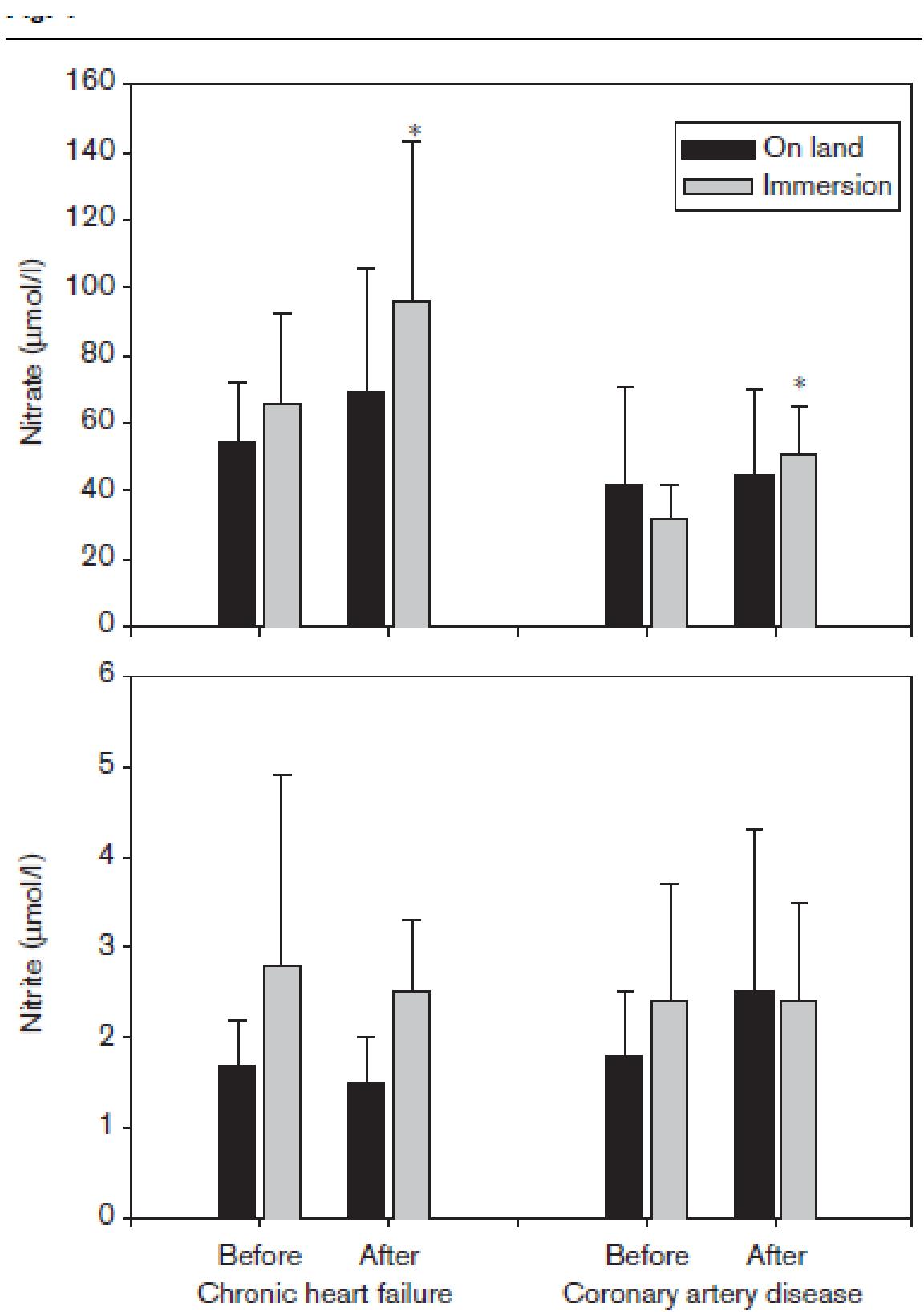
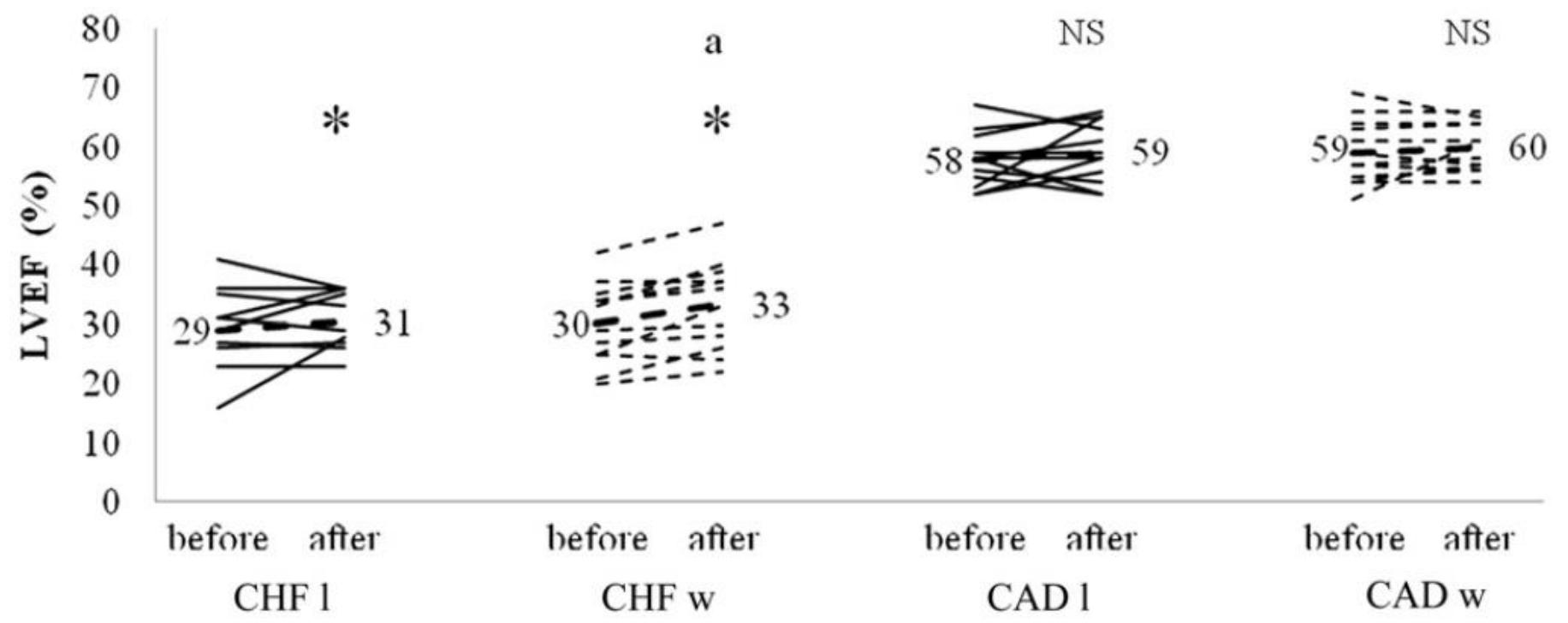
Démarche expérimentale

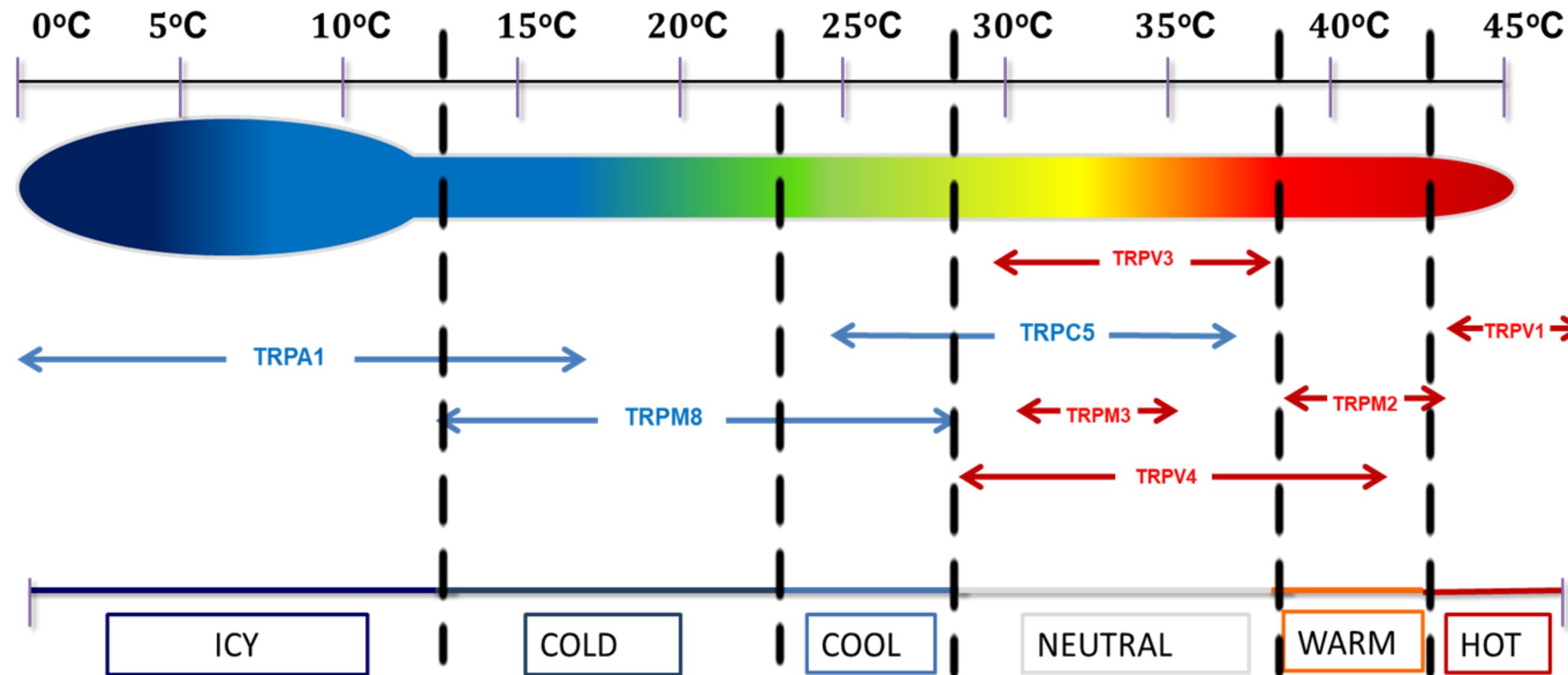


Relevance of Water Gymnastics in Rehabilitation Programs in Patients With Chronic Heart Failure or Coronary Artery Disease With Normal Left Ventricular Function

DALINE TEFFAHA, PhD,¹ LAURENT MOUROT, PhD,² PHILIPPE VERNOCHEZ, MD,³ FAWZI OUNISSI, MD,³ JACQUES REGNARD, MD, PhD,² CATHERINE MONPÈRE, MD,^{1,3} AND BENOIT DUGUÉ, PhD¹

Poitiers, Besançon, and Ballan-Miré, France





Ntoumani M, Dugué B, Nivas E, Gongaki K: Thermoregulation and thermal sensation during whole-body water immersion at different water temperatures in healthy individuals: A scoping review. J Therm Biol 2023, 112:103430

Activité Physique et Santé

Activité Physique Adaptée et Santé

Quelques définitions

Enseignant en Activité Physique Adapté et Santé (EAPAS)

Formation en Licence

Formation en Master

Prérogatives des EAPAS

EAPAS et accompagnement de curistes

Dans les thermes lors d'une cure

En dehors des thermes lors d'une cure - Différentes possibilités

Après la cure

EAPAS et validation de pratiques/ développement de nouvelles approches/ travaux de recherche recherche-développement

Perspectives

*Merci de votre
attention !*