

# **Activités physiques, santé et handicap**

# PLAN

- I. Présentation et évaluation de l'enseignement
- II. Présentation du métier d'enseignant en APA-S
- III. Les supports d'intervention de l'enseignant APA
- IV. Le projet d'établissement et projet APA
- V. Enseigner en APA-s / la séance et la situation d'apprentissage

# I. Présentation et évaluation de l'enseignement

- 20 heures de cours magistraux portant sur l'unité d'enseignement « Conception et Pratique d'intervention » et comprenant les enseignements suivants :
  - Secteurs d'intervention (M. Le cuillier)
  - Activités physiques, santé et handicap (C.Duthu)
  
- Développer les connaissances essentielles et nécessaires pour appréhender au mieux le métier d'enseignant en APA-S

# Evaluation de l'enseignement

## **Vous devrez rédiger un dossier de préparation au stage**

### ▪ **Objectifs du dossier de préparation au stage :**

- Approfondir vos connaissances sur un secteur d'intervention, une pathologie/un handicap et le métier d'enseignant en activités physiques adaptées ;
- Construire un projet d'intervention réaliste en tant que futur enseignant en activités physiques adaptées à partir d'une démarche cohérente et rigoureuse ;
- Se familiariser avec la terminologie utilisée dans le domaine des activités physiques adaptées

### ▪ **Contenu du dossier**

- Produire un dossier dans lequel vous présenterez un projet d'intervention en tant que futur enseignant en activités physiques adaptées.
- Ce projet peut être directement inspiré de votre futur stage, si vous l'avez trouvé, ou être purement théorique

# Evaluation de l'enseignement

- ❑ L'évaluation du dossier de préparation au stage regroupe les modules d'enseignement suivants :
  - Secteur d'intervention (M. Le Cuillier)
  - Activités physiques, santé et handicap (C. Duthu)
- ❑ Consignes sur le fond et la forme du dossier → cf. Livret du stagiaire
- ❑ Critères d'évaluation du dossier

Noms étudiants	Forme /4 points		Fond (16 points)								NOTE
	Respect Normes	Orthographe/ syntaxe	Introduction/ conclusion /2 points		Partie 1 /5 points			Partie 2 /6 points		Partie 3 /3 points	
					Introduction contextualisation	Conclusion	Présentation de la structure	Présentation des caractéristiques du public	Présentation du projet APA-S	APSA choisie	Trame de séance
							analyse et pertinence au regard du descriptif de la partie 1				
	2 pts	2 pts	1 pt	1 pt	1 pt	2 pt	2 pts	3 pt	3 pts	3 pts	

# II. Présentation du métier d'enseignant en APA-S

## 1. La formation

- ❖ **L'Activité Physique Adaptée** correspond à une intervention professionnelle qui relève d'une formation universitaire spécifique (filiale APA-S des UFR STAPS, niveau licence et master).
- ❖ Elle mobilise des **connaissances scientifiques pluridisciplinaires** pour évaluer les ressources et les besoins spécifiques des populations et pour concevoir des dispositifs et des projets d'intervention qui mobilisent des compétences d'enseignement des activités physiques, sportives ou artistiques
- ❖ Quels sont les métiers visés par cette formation universitaire ?
  - **(1) Enseignant en APA-S → Suite à l'obtention de la Licence STAPS mention APA-S**
  - **(2) Coordonnateur en APA-S → Suite à l'obtention du niveau Master mention APA-S**

# (1) Enseignant en APA-S → Suite à l'obtention de la Licence STAPS mention APA-S

## • Quels sont les objectifs visés par la formation ?

- Donner le statut d'Enseignant en APA (EAPA) une fois la licence STAPS parcours «APA et santé» (bac + 3) obtenue
- Acquérir des connaissances et compétences pluridisciplinaires investissables dans divers secteurs professionnels de l'inadaptation, de la santé et de la prévention (concepts scientifiques pluridisciplinaires, outils d'analyse, mise en œuvre de modèles théoriques)
- Obtenir la carte professionnelle grâce à l'obtention du diplôme pour pouvoir exercer en tant qu'Enseignant en APA-S (art. L. 212.1, Code du Sport, Annexe II-1).

## • Quels sont les publics étudiés durant la formation ?

- publics à besoins spécifiques : personnes en situation de handicap (moteur, social, mental, sensoriel), personnes vieillissantes, personnes malades

## • Quelles sont les compétences de l'enseignant APA-S ?

- Participer à la conception et au pilotage d'un projet à visée de prévention, de réadaptation et/ou d'éducation, d'intégration/inclusion
- Concevoir et mettre en œuvre des programmes d'intervention APA-S à destination de public à besoins spécifiques
- Organiser et conduire des séances et évaluer des programmes d'intervention

## (2) Coordonnateur en APA-S → Suite à l'obtention du niveau Master mention APA-S

- Le master STAPS, spécialité APA-S suppose/valide l'acquisition d'un haut niveau de qualification qui permet par la suite d'accéder à **des postes de responsabilité**.
- C'est un spécialiste de l'activité physique, du sport et de la santé dans le champ sanitaire, médico-social et autres
- Il s'intéresse aux publics à besoins spécifiques
- **Quels sont les objectifs visés par la formation ?**
  - Acquérir des compétences en termes d'élaboration, de développement, de gestion et d'évaluation des programmes en APA.
  - Être capable de coordonner et de former une équipe d'enseignants en APA-S.
- **Quelles sont les compétences du coordonnateur en APA-S ?**
  - Elaborer (situer, problématiser, concevoir, planifier, analyser, évaluer, interpréter), piloter et coordonner des projets en promotion de la santé par l'activité physique en référence aux politiques publiques et institutionnelles
  - Exercer au sein d'une équipe pluridisciplinaire
  - Encadrer de petites équipes, former des intervenants et gérer des petites structures
  - Il intervient principalement dans des établissements à visée de prévention, réhabilitation et réadaptation



- ❑ Le doctorat STAPS (baccalauréat+8 années) permet **l'élaboration et la mise en œuvre de protocoles de recherche** visant à faire évoluer les connaissances et à favoriser l'innovation dans le domaine de l'APA-S.
- ❑ Ce grade de qualification permet l'obtention du statut d'enseignant-chercheur (maître de conférence ou professeur à l'université).

## 2. Caractéristiques du métier d'enseignant APA

- ❑ L'Enseignant en APA propose des situations motrices d'enseignement qui utilisent des activités physiques, sportives ou artistiques dans un objectif de prévention-santé, de réadaptation, de réhabilitation, d'éducation ou d'insertion/reinsertion sociale
- ❑ Il travaille généralement comme salarié dans un établissement, un service, un club, une association avec un public à besoins spécifiques
- ❑ Il peut également proposer des prestations sous un statut libéral ou d'auto-entrepreneur à différents établissements ou organisations ainsi qu'à des particuliers

- ❑ Il intervient soit auprès de groupes de personnes (2 à 20 au maximum) ou individuellement selon une durée variable, de quelques semaines à plusieurs années
- ❑ Il intervient généralement dans le cadre d'un accompagnement (projet personnalisé) et/ou d'une prise en charge médicale (projet thérapeutique individualisé) au sein duquel est intégré le projet en APA

**L'intervention en APA** (prise en charge et/ou accompagnement) consiste en la mise en place :

- des activités de diagnostic
- de co-constructions de projets personnalisés
- de conceptions de contenus de séances
- de mises en œuvre
- d'encadrements et d'évaluations des séances d'intervention en APA

**L'intervention s'effectue en pleine autonomie en articulation avec celle des autres professionnels de la santé, de l'éducation ou du développement social.**

# L'APA s'exerce dans différents secteurs

mais elle est **essentiellement présente dans les secteurs**

## Sanitaire



- Services hospitaliers public et privé
- Soins de suite et de réadaptation (SSR)
- Maisons Sport-Santé
- Profession libérale

## Educatif



- Instituts médicoéducatifs (IME)
- Institut d'éducation motrice (IEM)
- Les unités localisées pour l'inclusion scolaire (ULIS)
- Etablissements Régionaux d'Enseignement Adaptés (EREA)
- Les services d'éducation spéciale et de soins à domicile (SESSAD)

## Médico-social



- Foyers d'hébergement pour des personnes en situation de handicap
- Etablissement et service d'aide par le travail (ESAT / CAT)
- Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)
- Etablissement hébergeant des personnes âgées dépendantes (EHPAD)
- Services auprès des personnes ayant des affections psychiatriques
- Etablissements pénitentiaires, CEF

## Sportif



- Clubs certifiés Sport Santé ou Sport sur Ordonnance
- Associations proposant du sport à des publics spécifiques
- Fédération Française du Sport Adapté
- Fédération Française Handisport

*Que recouvre cette appellation de secteur sanitaire, social et médico-social ?*

C'est l'ensemble des établissements et des services ayant vocation à accompagner des populations affrontant des difficultés particulières comme **les personnes âgées, les personnes malades, les personnes en situation de handicap et les personnes en difficulté sociale.**

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP	PERSONNES VIEILLISSANTES	PERSONNES MALADES	PERSONNES INADAPTEES SOCIALEMENT	AUTRES
<p><b><u>Enfants/ adolescents</u></b> - Instituts spécialisés (ITEP, IEM, IME...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centres Médico-Psychologique</li> <li>- Centres d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel</li> <li>- Etablissements scolaires (EREA, LEA, ULIS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hôpitaux (service gériatrique)</li> <li>- EHPAD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centres hospitaliers</li> <li>- Centres de Soins de Suite et de Réadaptation (SSR)</li> </ul>	<p><b><u>Enfants:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instituts spécialisés (ITEP)</li> <li>- Maisons d'enfants (ASE)</li> <li>- CER, CEF, établissements pénitentiaires pour mineurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fédération Française de Handisport</li> <li>- Fédération Française de Sport Adapté</li> <li>- Comités handisports</li> </ul>
<p><b><u>Adultes :</u></b> Foyers d'hébergement, foyers d'accueil polyvalent , Maisons d'accueil spécialisés, foyer de vie, foyer d'accueil médicalisé , ESAT</p>			<p><b><u>Adultes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associations d'aide aux chômeurs, associations d'aide aux sans-abris, foyers pour SDF</li> <li>- Milieu carcéral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hôpitaux : service maternité ?</li> </ul>

# III. Les supports d'intervention de l'enseignant en APA-S

## 1. Définition et caractéristiques de l'activité physique

➤ **D'après l'OMS**, l'activité physique se définit comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos.

- ❖ Dépense de repos : 1 MET (1 MET = 3,5 mlO<sub>2</sub>/min/Kg = 1 kcal/min)
- ❖ Les activités physiques inférieures à 3 METs correspondent à une activité d'intensité faible
- ❖ Entre 3 et 6 METs ce sont des activités d'intensités modérées
- ❖ Entre 6 et 9 METs les AP sont d'intensité élevée
- ❖ Au-delà de 9 METs, les activités physiques correspondent à une intensité très élevée



# Classification des intensités des exercices en endurance

## Activité sédentaire :

- une dépense énergétique comprise entre  $\leq 1,5$  MET ;
- $< 40$  % FC max ;
- $< 20$  % FCR et VO<sub>2</sub> max ;
- pénibilité  $< 2 / 10$  ;
- pas d'essoufflement, pas de transpiration, battements cardiaques non perçus ;
- exemples : les déplacements en véhicule motorisé, les activités en position assise (regarder la télévision, lire, écrire, travailler sur ordinateur, etc.) et toutes les activités réalisées au repos en position allongée ou semi-allongée.

## AP d'intensité faible :

- une dépense énergétique comprise entre 1,6 et 3 METs ;
- 40 à 55 % FC max ;
- 20 à 40 % FCR et VO<sub>2</sub> max ;
- pénibilité : 3 à 4 / 10 ;
- pas d'essoufflement, pas de transpiration ;
- exemples : une marche  $< 4$  km/h, promener son chien, s'habiller, faire des activités manuelles ou lecture (en position debout).

## AP d'intensité modérée :

- une dépense énergétique comprise entre 3 et  $< 6$  METs ;
- 55 à 70 % FC max ;
- 40 à 60 % FCR ou VO<sub>2</sub> max ;
- pénibilité : 5 à 6/10 ;
- essoufflement et transpiration modérée, conversation possible ;
- AP peut être maintenue 30 à 60 min ;
- exemples : une marche 5 à 6,5 km/h, une montée lente des escaliers, une course à pied  $< 8$  km/h, du vélo de loisirs à 15 km/h, la nage de loisirs, la danse, le jardinage, etc.

## AP d'intensité élevée :

- une dépense énergétique comprise entre 6 à  $< 9$  METs ;
- 70 à 90 % FC max ;
- 60 à 85 % FCR ou VO<sub>2</sub> max ;
- pénibilité : 7 à 8/10 ;
- essoufflement important, transpiration abondante, conversation difficile ;
- AP ne peut être maintenue plus de 30 min ;
- exemples : une marche rapide supérieure à 6,5 km/h, une montée rapide des escaliers, une course à pied à 8 - 9 km/h, du vélo à 20 km/h, etc.

## AP d'intensité très élevée correspond approximativement à :

- une dépense énergétique  $\geq 9$  METs ;
- $> 90$  % FC max ;
- $> 85$  % FCR ou VO<sub>2</sub> max ;
- pénibilité :  $> 8/10$  ;
- essoufflement très important, transpiration très abondante, conversation impossible ;
- AP ne peut être maintenue plus de 10 min ;
- exemples : une course à pied à 9 à 28 km/h, vélo  $> 25$  km/h, etc.

➤ D'après la Haute Autorité de la Santé (HAS) l'activité physique peut être caractérisée par une fréquence, une intensité, une durée/temps, un volume, une progression et un type de pratique qui permettent de définir la quantité d'activité physique dans un espace-temps (jour, semaine, etc.).

La fréquence

L'intensité

METS (Metabolic Equivalent Task)

La durée/temps

Le volume

Le type de pratique

La progression

➤ **D'après la HAS (2018) l'activité physique se décline en 3 catégories:**

A. Les activités physiques de la vie quotidienne

B. L'exercice physique

C. Le sport ou l'activité sportive

## *A. Les activités physiques de la vie quotidienne*

- Elles regroupant trois domaines :
  - les déplacements actifs
  - les activités domestiques
  - les activités professionnelles ou scolaires.
  
- Elles sont en général d'une intensité modérée
  
- Elles n'ont pas pour but premier la pratique d'une AP
  
- Les AP de la vie quotidienne comprennent pour 20 % les déplacements actifs
  - pour 14 % la marche
  - pour 6 % le vélo

Ce sont les AP les plus mobilisables sur le long terme → elles sont donc à privilégier

Tableau 14. La marche (hors sports et exercices)

METs	La marche
2,0	Marcher à la maison
2,0	Marcher < 3 km/h, à plat, rythme très lent, flâner
2,8	Marcher à 3 km/h, à plat, rythme lent
3,0	Promener son chien
3,0	Marcher à 4 km/h, à plat,
3,3	Marcher à 4 km/h en descente
3,5	Marcher pour le plaisir, pause de travail
3,5	Marcher à 4,5 -5 km/h, rythme modéré, à plat
3,5	Descendre les escaliers
4,0	Monter les escaliers, rythme lent
4,0	Marcher pour aller à l'école, au travail
4,3	Marcher à 5,5 km/h, rythme rapide, à plat, marcher pour faire de l'exercice
4,5	Marcher à rythme normal sur un sol labouré ou du sable
4,8	Marcher sur l'herbe
5,0	Marcher à 6,5 km/h, à un rythme très rapide, à plat
5,0	Porter une charge de 7 kg (valise) à plat ou en descendant les escaliers
5,3	Marcher à 4,5 -5 km/h, rythme modéré, en montée 1 à 5 %
6,0	Marcher en arrière à 5,5 km/h, à plat
7,0	Marcher à 7 km/h, à un rythme extrêmement rapide, à plat
8,0	Marcher à 4,5 -5 km/h, rythme modéré, en montée 6 à 15 %
8,0	Marcher en arrière à 5,5 km/h, en montée de 5 %
8,3	Marcher à 8 km/h, à plat
8,3	Monter un escalier avec une charge, général
8,8	Monter les escaliers, rythme rapide
9,8	Marche à 8 km/h, en montée de 3 %

Tableau 15. Le cyclisme (hors vélo d'appartement)

METs	Le cyclisme
3,5	Cyclisme de loisirs, à 9 km/h
4,0	Cyclisme < 16 km/h, loisirs, pour aller au travail ou pour le plaisir
5,8	Cyclisme de loisirs, à 15 km/h
5,8	Cyclisme sur terre ou route de campagne, rythme modéré
6,8	Cyclisme pour aller et venir du travail, à son rythme
6,8	Cyclisme à 16-19,2 km/h, rythme lent, effort léger, loisirs
7,5	Cyclisme, général
8,0	Cyclisme à 19,3-22,4 km/h, effort modéré, loisirs
8,5	Cyclisme en montagne, général
10,0	Cyclisme à 22,5-25,6 km/h, rythme rapide, effort vigoureux, course ou loisirs
12,0	Cyclisme à 25,7-30,6 km/h, rythme très rapide, course générale

## *B. L'exercice physique*

- Il s'agit d'une activité physique planifiée, structurée, répétitive programmée en durée et en intensité et visant à améliorer ou à maintenir une ou plusieurs composantes de la condition physique.
- Les exercices physiques peuvent être proposés à l'utilisateur en fonction de faiblesses constatées à l'examen de sa condition physique.
- Les exercices physiques se réalisent en groupe ou en individuel, en face à face ou à distance, élaborés et/ou supervisés par des enseignants en APA ou d'autres professionnels de santé formés.
- Plusieurs structures disposent de programmes pour les usagers ayant de besoins spécifiques.

ableau 16. Les exercices physiques

METs	Les exercices physiques
2,3	Jeu vidéo réclamant une activité (Wii Fit), effort léger (ex. position d'équilibre, yoga)
2,3	Vidéo et programme TV de remise en forme, effort léger (ex. Yoga stretching)
3,8	Jeu vidéo réclamant une activité (Wii Fit), effort modéré (ex. aérobic, résistance)
4,0	Vidéo et programme TV de remise en forme, effort modéré (entraînement cardiopulmonaire)
6,0	Vidéo et programme TV de remise en forme, effort vigoureux (entraînement cardiopulmonaire)
3,8	Exercice à la maison, général
5,5	Exercice de club de remise en forme, général
2,3	Stretching doux
2,8	Ballon d'exercice thérapeutique, <i>Fit-ball</i>
2,5	Yoga, hatha
4,0	Yoga, power
3,0	Pilâtes, général
5,3	Aérobic aquatique, gymnastique suédoise aquatique, exercices dans l'eau
3,8	Gymnastique suédoise, effort modéré (ex. redressements assis, pompes)
8,0	Gymnastique suédoise, effort vigoureux (ex. pompes, tractions)
8,5	Cours de <i>steps</i> sur banc, général
2,8	Exercices du haut du corps, ergomètre à bras
5,0	Machine elliptique, effort modéré
4,8	Rameur d'appartement, effort modéré
6,0	Rameur d'appartement, effort vigoureux
7,0	Cyclisme, vélo d'appartement, général
9,0	Tapis de course, général
12,3	Corde à sauter, général
3,5	Entraînement en résistance, exercices multiples, 8-15 répétitions à des résistances variées
5,0	Entraînement en résistance, squats, effort lent ou explosif
6,0	Entraînement en résistance (haltérophilie, poids libres, <i>body-building</i> , effort vigoureux)

## *C. Les activités sportives*

- Il s'agit de la réalisation d'un exercice physique dans un cadre codifié répondant à un règlement. C'est une forme particulière d'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et d'objectifs bien définis.
- La pratique sportive comprend plusieurs dimensions.
- Les activités sportives de loisirs ne représentent en Europe que 7 % de l'AP totale de l'individu.
- Chez les usagers non habitués à la pratique sportive, il faut insister sur son caractère ludique et socialisant, et écarter l'obligation de compétition.
- Elle doit être promue et encouragée.



Tableau 17. Les sports

METs	Les activités sportives
5,3	Arts martiaux, différents types, rythmes lents, débutants, entraînement
10,3	Arts martiaux, différents types, rythme modéré
6,0	Athlétisme (ex. saut en hauteur, saut en longueur)
5,5	Badminton, double ou simple, général
2,5	Billard
6,5	<i>Basket-ball</i> , général
8,0	<i>Beach-volley</i> , dans le sable
12,8	Boxe, sur ring, général
3,0	<i>Bowling</i>
3,5	Canoë, pagayer pour le plaisir, général
5,5	Équitation, général
8,0	Escale, varappe
6,0	Escrime
7,0	<i>Football</i> , loisirs, général
4,8	Golf, général
3,8	Gymnastique, général
12,0	<i>Handball</i> , général
5,0	Kayak, effort modéré
6,0	Lutte
4,8	Marche nordique avec des bâtons, à 5,5- 6,5 km/h, rythme modéré, à plat
6,5	Marche athlétique
6,8	Marche nordique en montée
7,0	Marche de randonnée
9,5	Marche nordique à 8 km/h, rythme rapide, à plat
6,0	Natation lac, océan, rivière
5,8	Natation, longueurs de piscine, nage libre, crawl, rythme lent, effort modéré ou léger
9,8	Natation, longueurs de piscine, nage libre, rythme rapide, effort vigoureux
6,0	Natation, loisirs, sans longueurs, général

5,3	Natation, brasse, loisirs
4,8	Natation, nage sur le dos, loisirs
14,0	Patinage, danse sur glace
12,0	Pelote basque
5,0	Planche à voile, sans pomper
5,0	Plongée libre
7,0	Plongée sous-marine, général
7,0	Roller, patin à roulettes
6,3	Rugby, hors compétition
7,0	Scooter des mers, conduite, dans l'eau
5,0	<i>Skate</i> , général, effort modéré
7,0	Ski, général
6,0	Ski nautique
7,3	Squash, général
3,0	<i>Surf</i> , corps ou planche, général
3,0	Voile, voilier, planche à voile, <i>windsurf</i> , général
3,0	Tai Chi, Qi gong, général
4,0	Tennis de table, ping-pong
6,0	Tennis double

## *2. Définition des activités physiques adaptées et de l'Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S)*

- Art. D. 1172-1 (code de la santé publique) : « On entend par activité(s) physique(s) adaptée(s) au sens de l'article, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires ».
- Le concept d'« Activité Physique Adaptée et Santé » (APA-S) ne doit pas se confondre avec les supports d'intervention que sont les « activités physiques adaptées ». Alors que les activités physiques adaptées représentent l'ensemble des activités physiques et sportives, ludiques ou artistiques, adaptées aux pratiquants, le concept d'APA constitue davantage une **intervention professionnelle complexe**, mise en œuvre par l'Enseignant en APA, et relevant d'une **formation universitaire spécifique**.

- L'APA mobilise des connaissances scientifiques pluridisciplinaires pour **évaluer les ressources et les besoins spécifiques** des individus, et pour **concevoir des dispositifs et des projets d'intervention**.
  
- L'APA regroupe l'ensemble des activités physiques, encadrées par un enseignant APA et proposée principalement **en prévention secondaire ou tertiaire**.