

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

## Semestre 5 APAS

UEA : CONNAITRE LES PRATIQUES ET LES DIFFÉRENTS PUBLICS EN APAS

# Réadaptation Fonctionnelle (Niveau 2 sans public)

## Présentation

Pendant cet enseignement seront abordés les grandes étapes de la réadaptation, de l'évaluation à la réalisation du programme de réentraînement à l'effort en mettant en lien les recommandations scientifiques et leurs applications sur le terrain.

## Objectifs

Cet enseignement vise à aborder les notions transversales liées à une prise en charge en réadaptation, et particulièrement sur l'entraînement à l'effort (« *exercise training* »), souvent considérés comme la pierre angulaire des programmes de réadaptation pour maladies chroniques.

## Pré-requis nécessaires

Cet enseignement nécessite d'avoir suivi les cours *Approche méthodologique en prévention santé* (semestre 3) & *Réadaptation fonctionnelle niveau 1* (Semestre 4).

Licence 2 STAPS APAS, VAE ou équivalent.

## Compétences visées

- > Connaître, choisir et savoir réaliser les différents tests d'évaluation des capacités physiques utilisés en réadaptation. Savoir les interpréter pour évaluer les capacités et/ou les effets du programme, et/ou personnaliser la prise en charge en tenant compte des limites d'interprétation.
- > Être capable d'aller chercher les recommandations de prise en charge spécifiques à une pathologie pour choisir les bons tests d'évaluation, élaborer un programme d'APAS sécuritaire et pertinent.
- > A partir des expériences vécues dans cet enseignement (et autres enseignements de la formation APAS), savoir adapter et utiliser diverses pratiques d'activités physiques (plus ludiques, individuelles et en groupe) à des fins de prévention santé.

## Descriptif

Partie TP :

- > Tests d'évaluation des capacités physiques (équilibre, force et endurance)
- > APA et réadaptation
- > Renforcement musculaire
- > Equilibre et réadaptation
- > Personnalisation et programmation de l'entraînement en endurance sur ergomètre
- > Introduction à la démarche éducative par la mise en place d'ateliers sur « les différents domaines et quantification de l'activité physique » et/ou « l'identification des freins et des leviers à la pratique d'activités physiques ».

Partie CM :

- > Evaluation de l'endurance : de l'épreuve d'effort incrémentale aux tests de terrain
- > Modalités de travail et programmation de l'endurance
- > Renforcement musculaire de l'évaluation à la programmation
- > Equilibre de l'évaluation à la programmation
- > Intérêts des APA
- > Evaluation de l'activité physique en réadaptation et bénéfices à long terme
- > Cancer, AOMI, insuffisance rénale, lombalgie : précautions et réadaptation

## Bibliographie

- > INSERM (2019) *Activité physique - prévention et traitement des maladies chroniques.*, EDP Sciences

> Saey D, Bellocq A, Gephine S, et al (2021) Quels tests physiques pour quels objectifs en réadaptation respiratoire ? Revue des Maladies Respiratoires 38:646–663. <https://doi.org/10.1016/j.rmr.2021.04.001>