

### Quel est le public cible ?

- Personnes sédentaires, entre 18 ans et 70 ans, porteuses de maladies **chroniques et souffrant de surpoids et/ou d'obésité**
- Critères inclusion : chaque personne pressentie rempli 3 questionnaires (Niveau Activité Physique NAP, Motivation, Qualité de vie)
- Critères exclusion :
  - Personnes ayant une contre-**indication médicale à la pratique d'une** activité physique
  - Personnes ne pouvant être présente aux séances du programme

### Pourquoi ce programme ?

- **Favoriser la pratique d'une activité physique régulière**
- Favoriser la prise en charge éducative des personnes afin de les orienter vers un cycle éducatif en Activités Physiques Adaptées (APA) permettant la **co-construction d'un** projet personnel en APA et son accompagnement.
- Pour répondre à des besoins identifiés:
  - Par les professionnels de santé de 1<sup>er</sup> recours : médecins généralistes et spécialistes
  - Par les associations de patients
  - Par les politiques de santé : Plan Régional Sport Santé Bien-être Rhône-Alpes 2013-2015

### Et après le programme ?

- Travail en collaboration avec les Directions Départementales de la **Cohésion Sociale de la Drôme et de l'Ardèche** : formation et coordination avec les associations sportives, afin de les accompagner dans le développement du sport-santé et **d'être le relais pour les patients.**

Contactez-nous pour tout renseignement et/ou inscription :

Collectif SUD  
14 rue Thiers - 26000 Valence  
04 75 81 63 10  
contact@collectifsud.fr

Un groupe de 15  
personnes  
maximum

Prise en charge  
financière par le  
réseau Dromardiab

Un accompagnement  
individuel et adapté

Une collaboration avec  
les professionnels de  
santé de 1<sup>er</sup> recours

## Programme Activités Physiques Adaptées et Santé

Une équipe  
pluridisciplinaire

Une collaboration  
avec les associations  
sportives du secteur

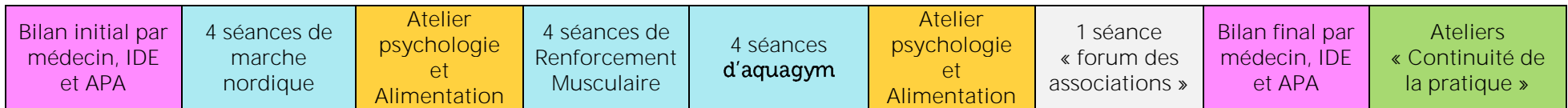


**Orientation** du patient sédentaire, porteur d'une maladie chronique et/ou souffrant d'obésité, vers la plateforme APA'Santé, par le médecin traitant ou un professionnel de santé

- 1 – NAP : Auto évaluation de l'activité physique  
2 – PACE MODIFIÉ :  
Auto évaluation du stade de changement  
3 – Test qualité de vie

**Cellule de concertation**  
**Inclusion du patient : 15 patients**  
Critères d'éligibilité : Evaluation du NAP<sup>1</sup> - PACE modifié<sup>2</sup> - Qualité de vie<sup>3</sup>

**Programme APA'Santé**  
20 séances pendant 3 mois



**Relais Associations Sport santé**  
Suivi par la cellule de coordination durant une année ou plus, selon les besoins du groupe et des personnes.

### Quelques infos clés sur le programme APA'Santé:

- Différents programmes ont déjà été mis en place sur la Drôme et sur l'Ardèche
- Amélioration physiologique :
  - 90% des participants améliorent leur distance de marche au TDM6
  - 94% des participants améliorent leur nombre de relevé de chaise
  - 67% des participants diminuent leur distance doigt-sol
  - 67% des participants améliorent leur temps d'équilibre sur un pied
  - 65% ont diminué leur tour de taille

### ➤ Amélioration de la qualité de vie

- 80% des participants expriment une amélioration de leur qualité de vie
- 78% expriment un bienfait physique (diminution douleur, essoufflement...)
- 74% expriment une amélioration de leurs liens sociaux (dynamique de groupe)
- 70% expriment un bénéfice sur le moral (regain de motivation, meilleure confiance en soi...)
- Note moyenne (donnée par les participants) : 9,2/10