

# Du côté des Professionnels

## Les activités physiques adaptées au sein de la Castalie

### Définition et éclairage

Une activité physique se produit lorsque nous mettons volontairement notre corps en mouvement de façon non spécifique suite à la contraction des muscles squelettiques, induisant alors une augmentation de notre dépense énergétique. Une activité physique peut donc s'observer dans diverses situations : profession, activités de loisirs, tâches domestiques, sport, activités liées aux déplacements (marche, vélo, etc..).

Le concept d'activité physique adapté (APA) n'est pas nouveau, bien qu'encore peu connu en Suisse. En effet, ce nom fait parler de lui dans les années 70 en France et en Belgique, ainsi qu'au Canada. En Suisse, cela fait seulement depuis l'an 2000 qu'une formation universitaire spécifique a vu le jour. Elle s'introduit dans la continuité d'un bachelor en sciences du sport et permet d'accéder au master en activités physiques adaptées et santé.

L'APA pourrait se définir comme l'ensemble des activités, services, structures et stratégies ayant pour but la participation sociale et le développement des personnes à besoins particuliers par l'entremise des activités physiques et/ou sportives.

Un enseignant ou professeur en APA reçoit donc, au cours de sa formation, les clés pour travailler avec différents types de population : personnes présentant un handicap mental ou psychique, individus atteints de diverses maladies (cancer, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies chroniques, obésité, etc..). Par la suite, il se perfectionnera selon ses affinités et d'après la population à laquelle il se trouve confronté.

### Apports bénéfiques de l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique sont connus depuis longtemps et confirmés par les nombreuses études scientifiques modernes sur le sujet. Au-delà des apports bénéfiques d'un point de vue biologique et physique (réduction de la mortalité, prévention de nombreuses pathologies chroniques, de maladies liées au vieillissement, etc..), les AP apportent de nombreux bienfaits pour la santé mentale des pratiquants. En effet, ces dernières favorisent une réduction de l'anxiété (pour une AP de faible intensité) et également de la dépression. Un sentiment de valorisation a aussi été relevé, en particulier lorsque les AP sont pratiquées en groupe. Elles permettent de lutter contre le surpoids, l'obésité, l'ennui ou encore le désinvestissement scolaire et social.

Elles favorisent la gestion de l'agressivité, apprennent à maîtriser l'attention, à développer ses habiletés sociales et cognitives, à s'adapter à de nouvelles situations et à gagner en estime de soi.

Enfin, une activité physique régulière a aussi été associée à un bien-être psychologique plus grand, à une meilleure capacité d'adaptation aux contraintes liées à la vie professionnelle et psychosociale.

Pour toutes ces raisons, il semble évident que la pratique d'une activité physique et sportive est nécessaire aux résidents de la Castalie, non seulement pour favoriser une meilleure santé physique mais également pour accroître leur bien-être psychologique et social.

## Les APA au centre de Sierre

Les activités physiques adaptées ont fait leur apparition dans un premier temps au centre de Sierre en octobre 2015. Celles-ci ont repris l'organisation de pratiques déjà existantes mais dont la prise en charge revenait aux maîtres d'ateliers.

A ce jour, la majorité des résidents du centre de Sierre participent à une APA une à deux fois par semaine, et ceci en fonction de leurs programmes, de celui du professeur en APA, de la disponibilité des salles et de l'homogénéité des groupes.

En effet bien que les APA poursuivent des objectifs généraux identiques pour tous les résidents (le maintien/l'amélioration des capacités physiques et physiologiques, la poursuite d'un bien-être psychosocial), il est néanmoins important de fixer des objectifs spécifiques à chaque individu, et en accord avec les différents intervenants les côtoyant, et ceci dans le but d'obtenir une vision claire des attentes du participant aux APA et d'établir un programme adapté. Car bien que les activités physiques se pratiquent en groupe, le programme proposé tient compte des spécificités de chacun et permet ainsi d'intégrer au mieux chaque résident selon ses capacités. L'homogénéité du groupe, autant que possible, favorise l'atteinte des objectifs de chacun dans les meilleures conditions, néanmoins l'hétérogénéité des participants est également un atout et favorise également l'adaptation de tous.

Une fois les objectifs spécifiques fixés, le professeur en APA élabore un programme pour chaque activité sportive, adapte et évalue ce dernier. Le temps d'observation après la mise en place du programme fait partie intégrante du processus d'évaluation, car il donne les éléments essentiels à la compréhension des individus du groupe, à leurs besoins et à la dynamique collective. Suite à ce temps d'observation, les ajustements nécessaires sont réalisés.

Enfin, des temps d'évaluation objectifs sont effectués ponctuellement (2 fois par an) afin de faire un bilan pour chaque participant selon les buts fixés au préalable. Ces évaluations ont pour but premier de valoriser les individus en mettant l'accent sur les progrès effectués et permettre de fixer de nouveaux objectifs stimulants pour la personne. Ces évaluations permettent aussi au professeur en APA d'adapter son programme et sa pertinence. Elles sont réalisées grâce aux méthodes de mesures objectives existantes, par les divers bilans tenus à la fin de chaque leçon, et par le biais d'entretien personnel avec les participants.

La qualité des séances d'APA repose donc sur ces évaluations périodiques ainsi que sur les observations tout au long des séances données.

Actuellement, trois activités différentes sont dispensées à Sierre les mardis et mercredis : la piscine, la gymnastique et la marche santé/sportive.

L'activité « piscine » permet de poursuivre les objectifs définis au préalable au moyen de jeux collectifs, d'exercices d'aquagym (renforcement musculaire avec et sans matériel), de mouvements spécifiques liés à la natation (propulsion, flottaison, immersion) mais également de travailler la gestion du souffle, et tout cela de façon ludique.

La gymnastique, quant à elle, travaille les objectifs à atteindre grâce aux parcours moteurs, aux exercices de renforcement musculaire facilités, par les jeux collectifs de balles mais aussi de jeux ludiques de vise.

Enfin la marche santé/sportive permet aux résidents d'acquérir une meilleure endurance respiratoire et musculaire, de réduire/prévenir la surcharge pondérale, grâce à différents parcours réalisés dans la région de Sierre. Des sorties raquettes sont également organisées dans des sentiers adaptés afin de profiter des nombreux terrains de jeu que nous offrent la région et de travailler la capacité d'adaptation des participants à de nouveaux environnements.

## Les APA au centre de Monthey

Le programme d'animation Caméléon a vu son offre d'activités s'élargir en proposant, depuis septembre 2017, six choix d'activités sportives adaptées, dont voici une description :

- Aquagym : mouvements de gymnastique dans l'eau, favorisant l'amélioration de la force musculaire et de l'endurance, tout en douceur, grâce aux qualités intrinsèques de l'eau
- Aquarelax : relaxation dans l'eau sur musique douce, permettant à la fois un massage du corps par le mouvement de l'eau mais aussi une diminution du stress et des tensions
- Gym-fit : séances de gymnastique en salle ou en extérieur, visant le maintien/l'amélioration des capacités motrices et cognitives des participants au moyen de jeux collectifs ou parcours moteurs
- Gym douce : séances de gymnastique visant la prise de conscience du corps, la détente mais aussi le renforcement grâce à des mouvements précis, faciles à exécuter, réalisés lentement et en douceur, favorisant également la concentration, la respiration et rééquilibrant le tonus
- Marche santé : ce type de marche s'effectue en extérieur et a pour objectifs l'amélioration de l'endurance et de favoriser une perte/maintien du poids du participant par un rythme de marche relativement lent mais continu. En effet, par la pratique de sorties de ce type, sans effort trop important, le corps puise naturellement dans ses réserves de graisses afin de fournir le carburant nécessaire à l'exercice. Pour les personnes à mobilité réduite, elle permet d'acquérir à son rythme un meilleur équilibre et autonomie motrice
- Marche sportive : appelée aussi marche active, le rythme de ces sorties est plus élevé, néanmoins adapté aux capacités de chacun tout en visant l'acquisition d'une meilleure endurance de base, d'un équilibre accru et d'une résistance musculaire améliorée
- Course à pied : ces séances s'effectuent également en extérieur et visent, de façon générale, à améliorer l'endurance par la course régulière. L'objectif secondaire et tertiaire sont l'identification de ses propres limites ainsi que le dépassement de celles-ci de façon progressive et adaptée. Les sorties de course à pied sont variées et travaillent non seulement l'endurance de base mais aussi l'explosivité musculaire et, finalement, permettent aux participants de se décharger émotionnellement

Les objectifs des APA au sein du programme Caméléon sont les mêmes que ceux de Sierre et les résidents prennent également part au choix de leurs activités, cependant les modalités d'organisation et le suivi sont différents, puisqu'adaptés au centre. En effet, les résidents sont inscrits à l'activité la plus adaptée à leurs besoins et à leur choix, mais également en fonction de la demande, des informations recueillies sur les différents intéressés (objectifs poursuivis, état de santé, besoins généraux, programme) et des disponibilités de chacun. Enfin, le professeur en APA adapte le programme de l'activité en question en fonction du niveau du groupe, et des spécificités de chacun.

Alix Droz

# Photos des APA sur le terrain

## Gymnastique à Sierre



Aquagym / Piscine



## Gymnastique à Monthey



## Circuit training à la gym fit



Exercice de précision et motricité fine

