

# Conserver l'indépendance fonctionnelle via les APA-S

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 24,0
- > Période de l'année : Enseignement septième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral et Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S7APA03

## Présentation

---

Cet enseignement s'intéresse aux méthodes en activité physique adaptée permettant d'entretenir l'autonomie. Des cours théoriques développent le concept de l'activité et de limitations de l'activité dans le secteur de santé. Le concept d'indépendance est examinée dans différentes situations (le travail, le vieillissement, des processus pathologiques, des interventions chirurgicales). Les applications de ces connaissances sont ensuite explorées dans des TDs. Dans ce cadre, les étudiants travaillent sur les stratégies pour la programmation des activités physiques adaptées dans la prévention de chutes, la préhabilitation en oncologie chirurgicale et la prévention de blessures.

## Objectifs

---

- \* Apprécier la notion de capacité fonctionnelle selon différentes situations de vie ;
- \* Comprendre les démarches employées pour favoriser l'autonomie dans une démarche de prévention, préhabilitation et rééducation.
- \* Structurer des programmes d'activité physique adaptée pour majorer l'indépendance fonctionnelle

pour des populations rencontrées par les professionnels en APAS.

## Évaluation

---

- \* Session 1 Standard et dérogatoire : 1h30 examen sur table portant sur le contenu du cours.
- \* Session 2 Standard et dérogatoire : 1h30 examen sur table portant sur le contenu du cours.

## Compétences visées

---

- \* Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés
  - Mobiliser des savoirs hautement spécialisés, dont certains sont à l'avant-garde du savoir dans un domaine de travail ou d'études, comme base d'une pensée originale
  - Développer une conscience critique des savoirs dans un domaine et/ou à l'interface de plusieurs domaines
  - Conduire une analyse réflexive et distanciée prenant en compte les enjeux, les problématiques et la complexité d'une demande ou d'une situation afin de proposer des solutions adaptées et/ou innovantes en respect des évolutions de la réglementation
- \* Conception, planification et coordination des projets d'intervention en APA-S.
  - Construire un programme en APA de prise en charge et d'accompagnement des pratiquants sur la durée
  - Planifier l'activité physique pour retrouver ou préserver un état de santé optimal
  - Concevoir la structuration d'un réseau autour de la personne pour optimiser les interventions

## Bibliographie

---

Données en cours

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy

Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334#1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>

## Ressources pédagogiques

---

Données en cours