

# A.P.A.



## Activité Physique Adaptée pour prendre soin de sa santé



# L'A.P.A. c'est quoi ?

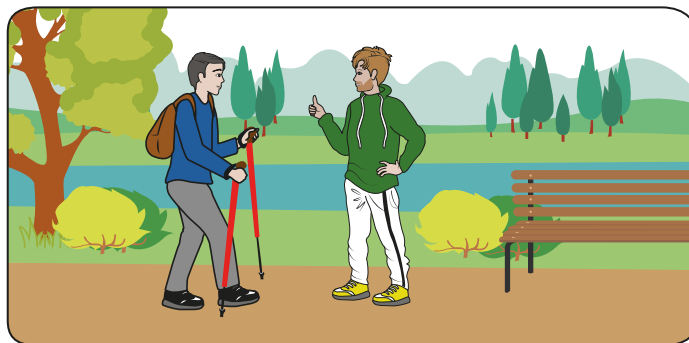
L'A.P.A. veut dire Activité Physique Adaptée.

C'est une activité physique qui est adaptée à mes besoins, à mes capacités et à mes envies

**L'A.P.A. est proposée par le docteur.**

- Le docteur m'explique que l'APA m'aidera à me sentir mieux.

Il me fait une prescription médicale.

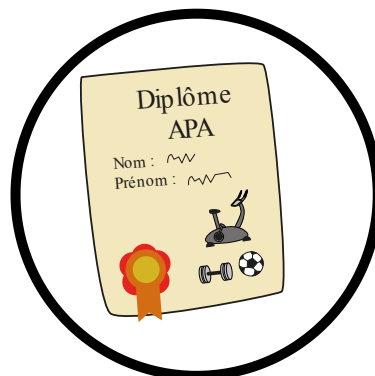


**Je suis accompagné par un professionnel pour faire de l'APA.**

Le professionnel peut être :

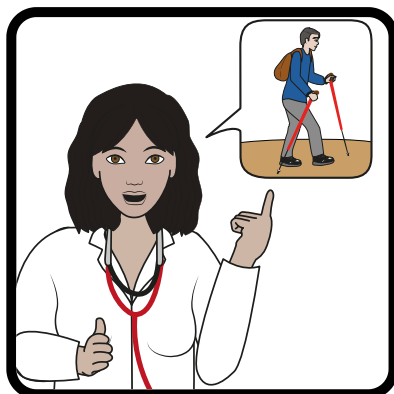
un enseignant APAS, un éducateur sportif, un masseur-kinésithérapeute, un ergothérapeute ou un psychomotricien.

- Ce professionnel a un diplôme spécial.



# L'A.P.A. à quoi ça sert ?

Faire une A.P.A. est bon pour la santé.



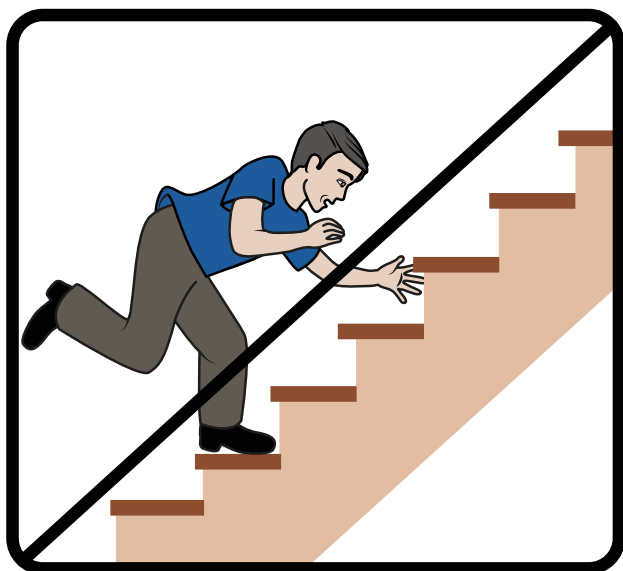
● J'ai plus d'énergie.

● Je dors mieux.



● Je tombe moins souvent.

● Je suis moins essoufflé.



## L'A.P.A. est adaptée à mes envies.

- Le professionnel propose des activités que je peux faire, comme :

la gym douce,

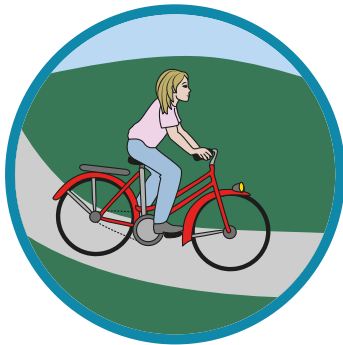
la marche,



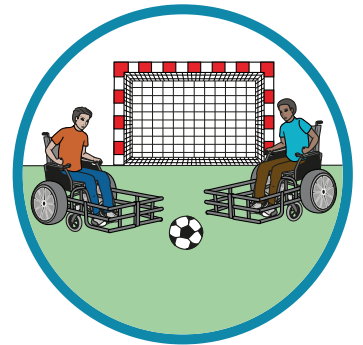
l'aquagym,



le vélo,



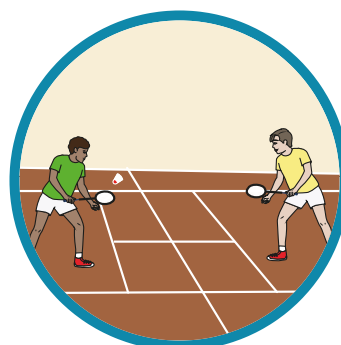
les jeux de ballons,



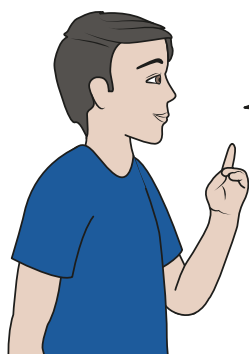
la danse,



les jeux de raquettes.



- Je choisis ce que j'ai envie.



## Le professionnel adapte l'intensité à mes capacités.

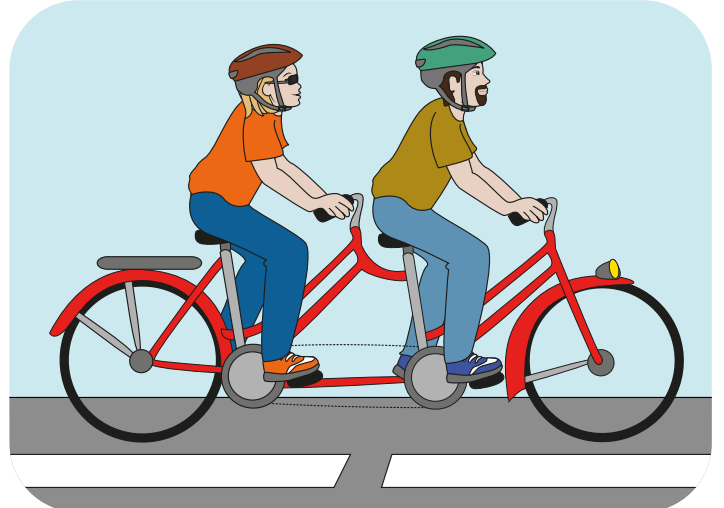
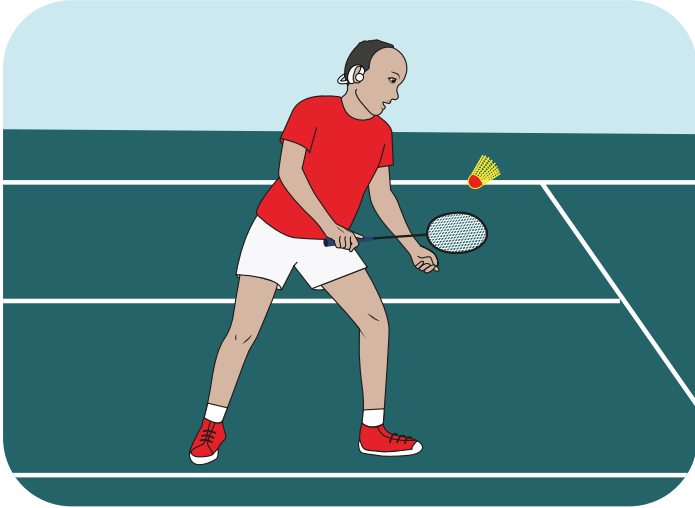
- Certaines A.P.A. sont adaptées pour les personnes avec un handicap sensoriel.



le badminton,  
pour les personnes sourdes,



le vélo en tandem,  
pour les personnes malvoyantes.



## L'A.P.A. permet de se sentir mieux.

- Je me sens moins seul.

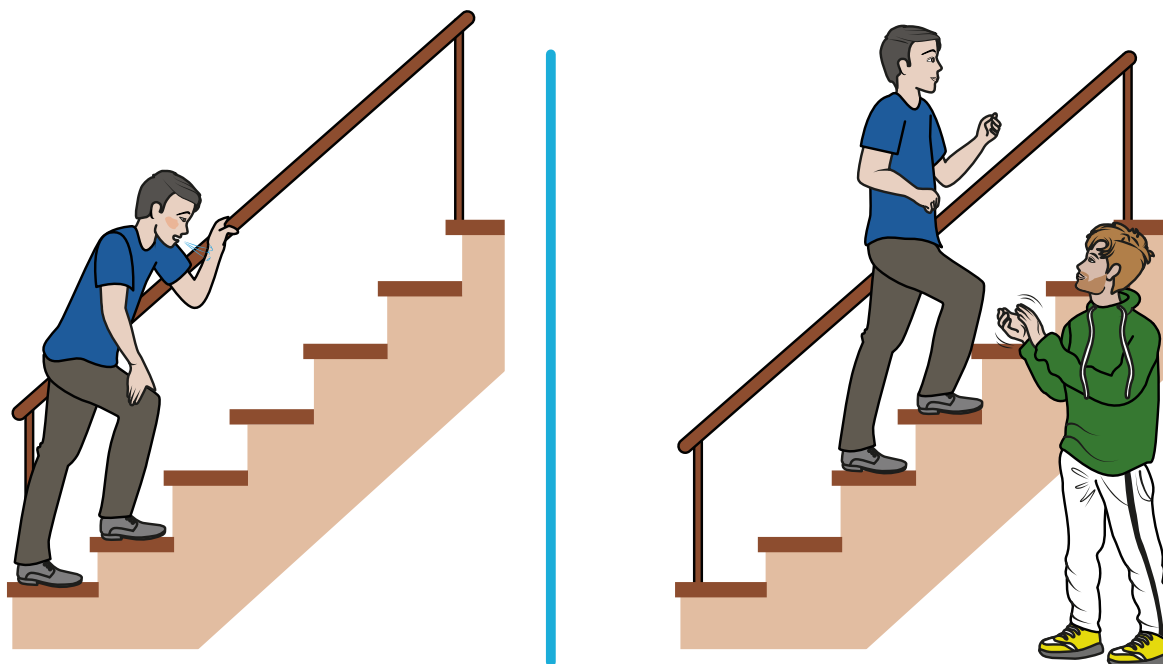
Je partage de bons moments avec d'autres personnes.



● **J'ai plus confiance en moi.**

Je fais des choses plus facilement.

Par exemple : monter et descendre les escaliers sans tenir la rampe.



**Si j'ai une maladie chronique, l'APA m'aide à mieux supporter mon traitement.**

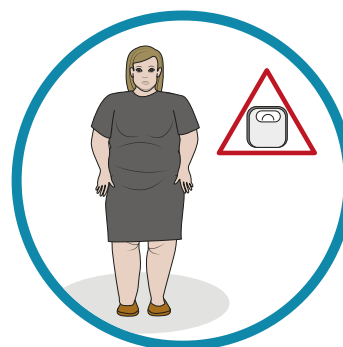
Chronique veut dire qui dure longtemps.

● **Les maladies chroniques sont par exemple :**

les maladies du poumon,

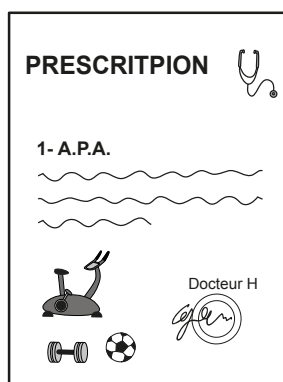
le diabète,

l'obésité

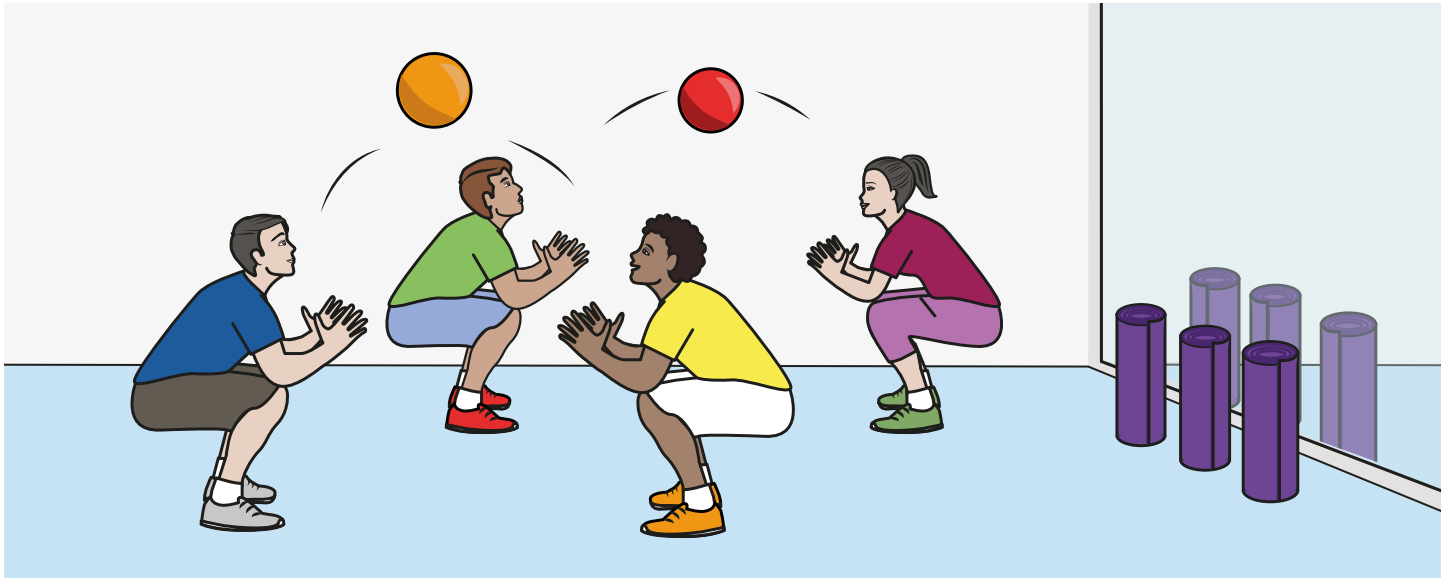


le cancer,

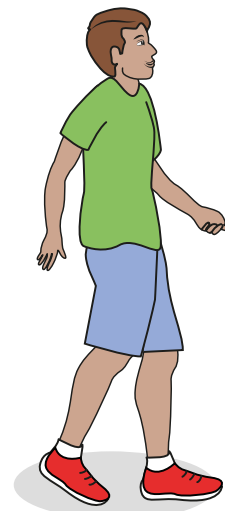
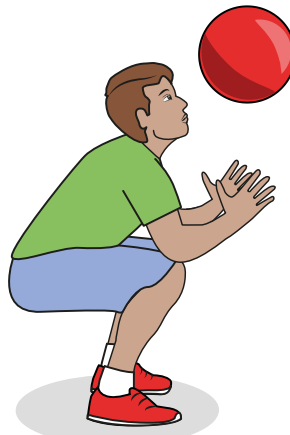
les maladies du cerveau.



## L'A.P.A. permet d'éviter les complications des maladies chroniques.



Par exemple : l'APA permet d'éviter les complications :  
des maladies des poumons,

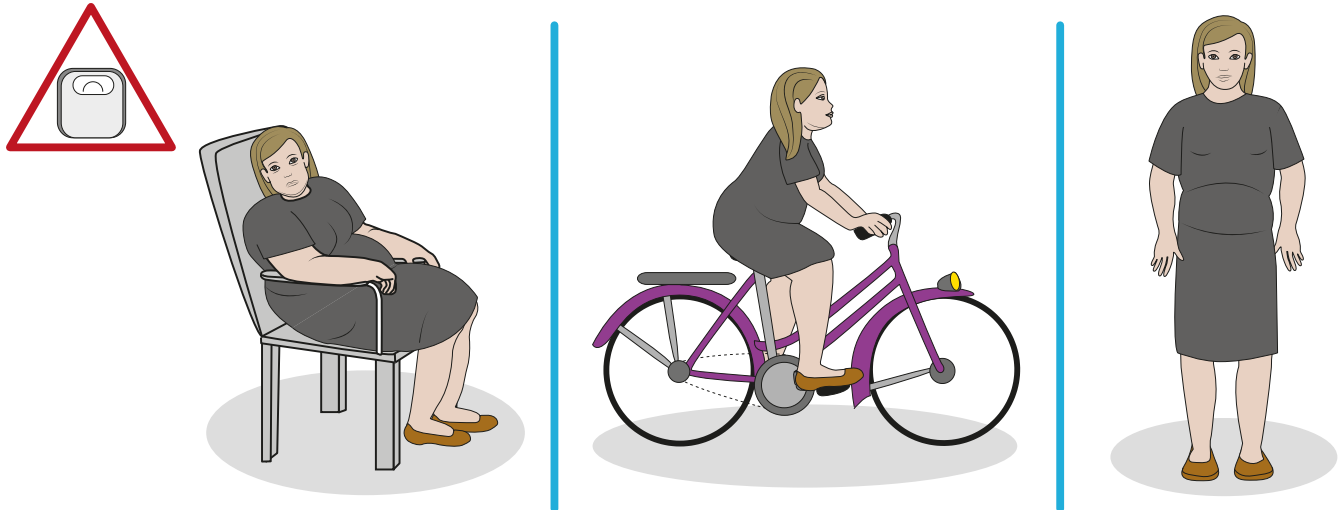


des maladies du cerveau.



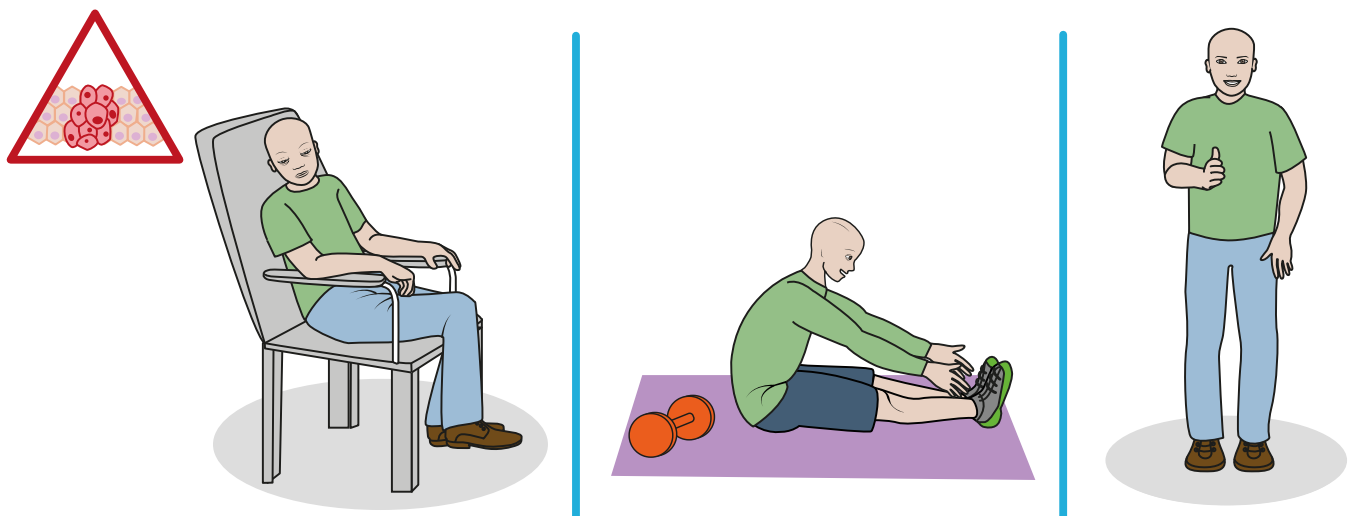
● L'A.P.A. aide à limiter la prise de poids.

Par exemple, pour les personnes obèses, l'A.P.A. peut aider à perdre du poids. Il faut aussi une alimentation équilibrée.



● L'A.P.A. permet d'être moins malade.

Par exemple, pour le cancer, l'A.P.A. permet de mieux supporter les traitements et d'être moins fatigué.



# Comment ça se passe ?

Je peux faire une A.P.A. dans différents endroits :

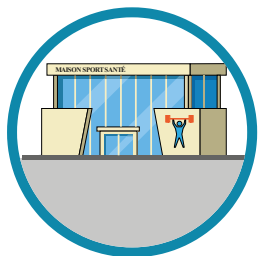
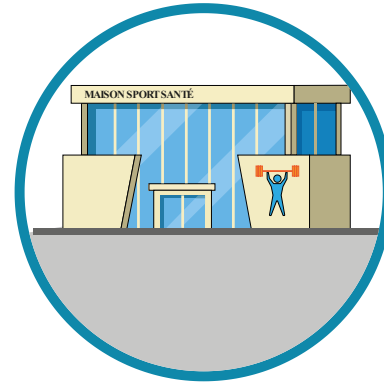
- dans un hôpital ou une clinique,



- dans les centres de rééducation,

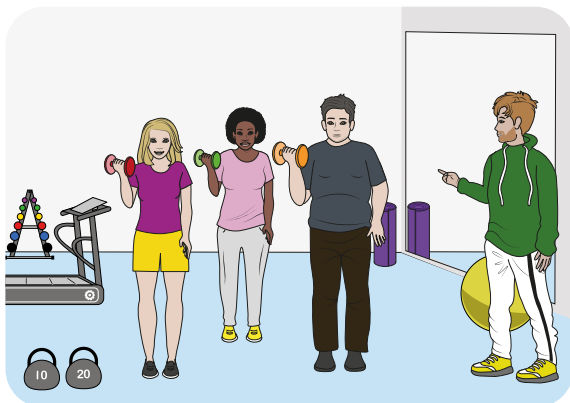


- ou dans une Maison Sport-Santé.



- La Maison Sport-Santé m'oriente ensuite vers une activité physique adaptée :

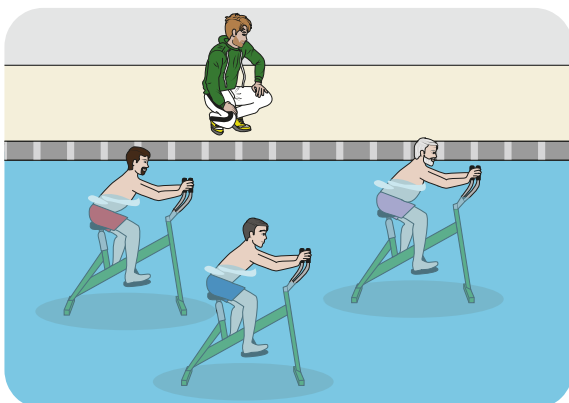
dans une salle de sport,



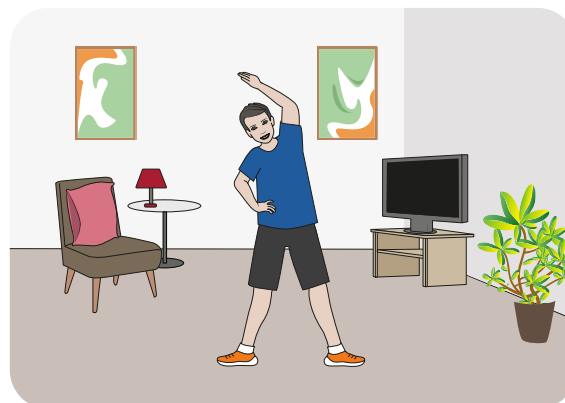
en plein air,



à la piscine,



à la maison ou dans mon établissement.



Quand je vais mieux, je peux faire de l'activité physique chez moi.

- Pour plus d'information, je peux regarder la SantéBD :



Si vous voulez des informations sur l'A.P.A., parlez-en avec votre docteur.



Cet outil pédagogique décrit l'A.P.A. selon la loi du 2 mars 2022 qui autorise la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

**Cette fiche a été co-construite et validée par**



**Cette fiche a été relue par des personnes de l'association Aller Plus Haut, adhérente de l'UDAPEI 74.**

**Cette bande-dessinée a fait l'objet d'une mise à jour en 2025 grâce à l'expertise de :**

- Isabelle Tetar de la Maison de Santé PrevSanté Mel à Lille



- Brigitte Mainguet, Claudine Fabre et Georges Baquet, du département Sciences du sport de l'Université de Lille



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage  
Je peux choisir un personnage  
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.  
Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)