



Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de la Brie

☎ 07 88 27 62 22

✉ [cpts.brie@gmail.com](mailto:cpts.brie@gmail.com)

🌐 [www.cptsdelabrie.fr](http://www.cptsdelabrie.fr)

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Présentation de Frédéric Selbonne (enseignant APA)

### Qu'est-ce que c'est ?

Une activité physique et sportive adaptée aux personnes touchées par une maladie chronique, une affection de longue durée (ALD), un handicap, en difficulté d'insertion sociale ou les personnes âgées.



### Comment en bénéficier ?

Sur prescription médicale dans le cadre du sport sur ordonnance en tant que traitement non médicamenteux.

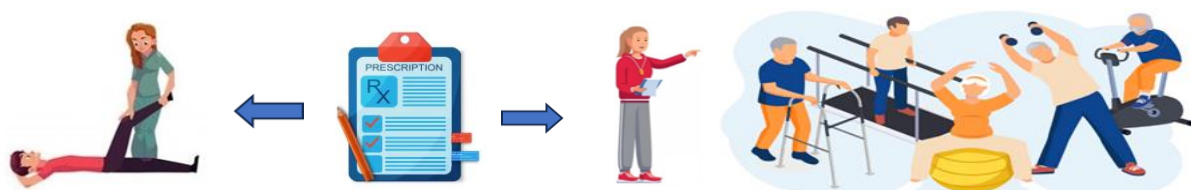


### Comment ça marche ?

L'A.P.A. sur ordonnance est dispensée par des professionnels :

- Kinésithérapeute,
- Ergothérapeute,
- Enseignant en Activité Physique Adaptée.

Ces professionnels réalisent des tests d'aptitude physique et motivationnel permettant d'établir un diagnostic d'état physique général afin de fixer des objectifs thérapeutiques en lien avec les besoins de chacun.



### Quels en sont les bénéfices pour moi?



Sérénité



Bien être



Lien social



Perte de poids



Mémoire



Meilleur sommeil