

# **Activités physiques adaptées et douleurs, quels enjeux dans l'accompagnement de public en situation de handicap ?**

---

Yvonnick CARTHALADE Emeline GALET

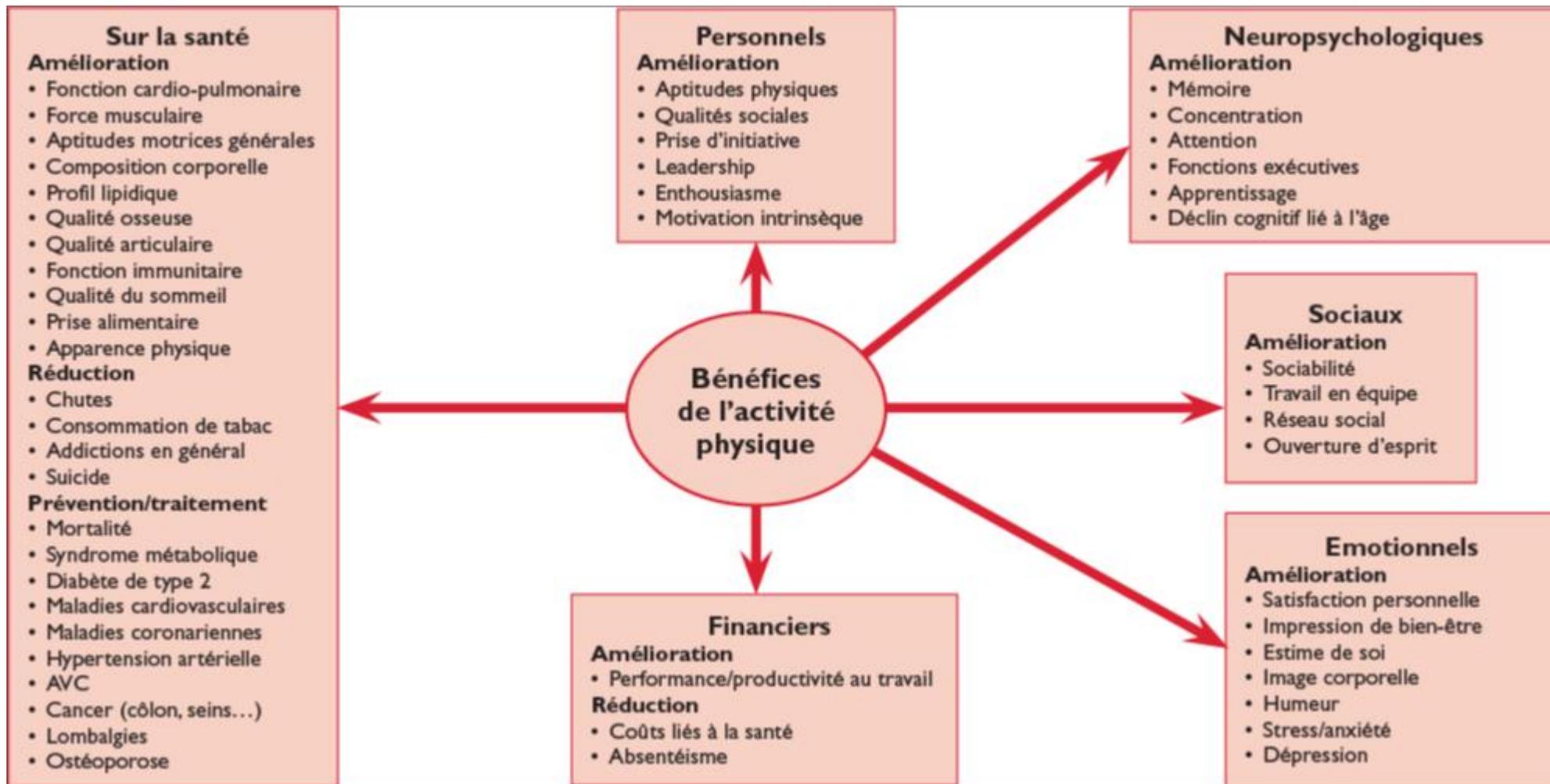
Enseignants en Activité physique adaptée

**INDICATIONS**  
**CONTRE-INDICATIONS**  
**FREINS**

---

# Indications





## Une pilule pour remplacer l'activité physique ?

Mathieu Saubade, Cyril Besson, Francesca Amati, Sarah Norrenberg , Jane Thornton

Des contre-indications ?

# Somatiques ...

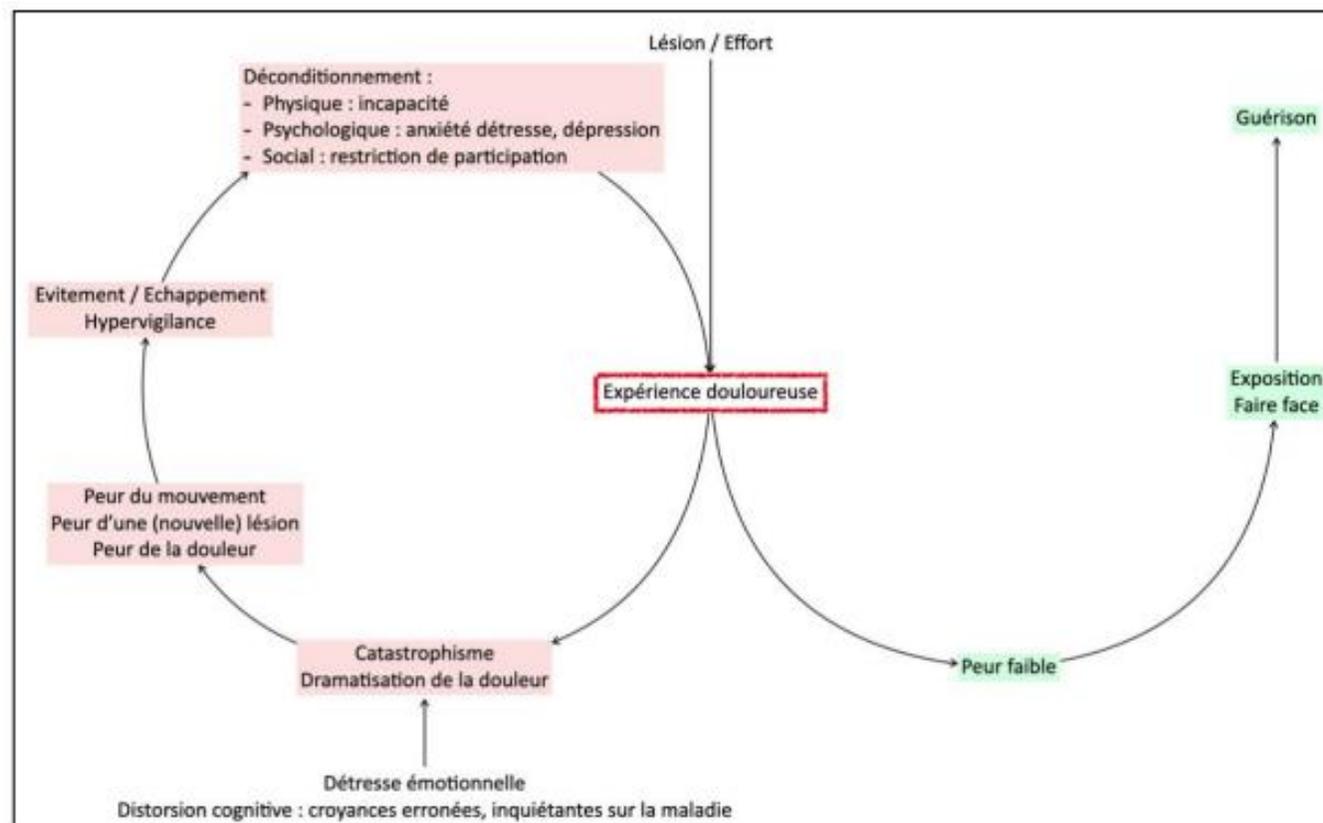
- Cardio / vasculaire = troubles du rythme, hypo-tension, ...
- Respiratoire = Saturation, ..
- Liées à l' équilibre
- Dermatologique= Plaies
- Métabolique = Potassium, glycémie, ..

# Psychiques ...

- Hétéro / Auto agressivité
- Délires, persécutions ..
- Troubles cognitifs majeurs

☒ NON CONTRE-INDICANTES MAIS LIMITANTES

# Freins



# Freins

- Douleur
- Fatigue
- Manque d'informations
- Manque de motivation
- Problématiques organisationnelles
- Problématiques financières
- Vécu Négatif

# EFFETS DE L'A.P.

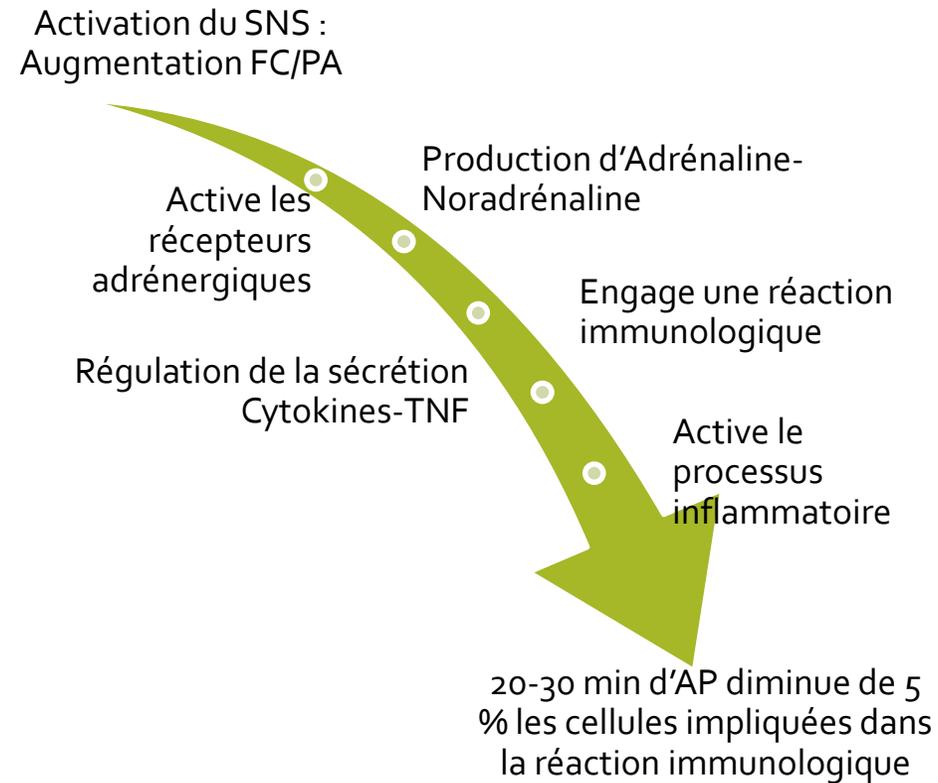
# Développement de l'autonomie

- Déplacements – Périmètre de marche
- Mouvements de la vie quotidienne
- Fatigabilité

# Impact sur la santé mentale

- Développement du sentiment d'Auto-efficacité
- Diminution des ruminations, mise à distance des pensées parasites / irrigation cérébrale
- Effet sur les dépressions légères à modérée semblable aux traitements Anti-dépresseurs
- Effet sur le sommeil
- Sécrétions sérotonines, endorphines , dopamines..
- Gestion du stress

# Régulation des processus inflammatoires



# Régulation Tonique

- Diminutions des tensions inutiles -- > accès à un relâchement musculaire
  - Amélioration des capacités musculaires en endurance et en force musculaire
- Régulation posturale

# COMMENT PRATIQUER

# Orientation

- Loi d'orientation de 1975 : « L'accès aux sports et aux loisirs du mineur et adulte handicapé constitue une obligation nationale »
- Loi sur le sport de 1984 précise « La pratique des Activités physiques et sportives constitue un droit pour chacun quels que soient son sexe, âge, capacités ou condition sociale. »

# Accessibilité

- Associations / Clubs: <https://sportadapte.fr/pratiquer/trouver-un-club/>
- Evènements sportif: <https://extranet.handisport.org/events/calendar>
- Médico sport santé: <https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>

# Accessibilité

- FFSA (Fédération française du sport adapté)
- FFHandisport
- La fédération française Sport pour tous
- Maison sport santé
- EPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire)
- L'handiguide des sports

# Sport sur ordonnance

- Décret 30 décembre 2016
- ALD 30
- Prise en charge

# Fixer un objectif

## S



**SPÉCIFIQUE**

Définir clairement  
le but de l'objectif et  
compris par tous

## M



**MESURABLE**

Inclure des  
indicateurs  
de réussite

## A



**ATTEIGNABLE**

Indiquer des  
moyens réalistes  
pour atteindre  
l'objectif

## R



**RÉALISTE**

Tenir compte des  
contraintes  
(environnement,  
ressources...)

## T



**TEMPOREL**

Préciser la date  
butoir ou un  
échancier

 COGNITO