

## **Gym Volontaire : 15 associations mettent en place des séances APA en Gironde à la rentrée**

Gradignan, le 12 septembre 2022.

Dès septembre 2022, 15 associations affiliées à la Fédération Française Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV) proposeront des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) en Gironde.

Grâce à la volonté du Comité Départemental EPGV de la Gironde (Codep EPGV 33), qui met en place des temps d'information spécifiques pour ses Educateurs Sportifs, l'offre de pratique APA se développe de plus en plus dans les associations sportives girondines affiliées à la FFEPGV.

### **Qu'est-ce que l'APA ?**

C'est un ensemble d'Activités Physiques et Sportives destinées aux personnes porteuses de pathologies chroniques (Affection de Longue Durée ou non) qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. Ces séances sont aussi accessibles, en prévention, à toute personne inactive et/ou sédentaire.

L'objectif est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales.

Les séances sont mixtes ou exclusivement dédiées à ces personnes. Elles se font en petits groupes et sont assurées par des Educateurs Sportifs diplômés et formés spécifiquement. L'éducateur doit alors adapter les mouvements, l'intensité et les postures en fonction des capacités physiques des participants.

Ces séances permettent aussi aux personnes sédentaires de re-découvrir l'activité physique et d'en ressentir les bienfaits, sous l'œil averti de l'éducateur qui saura rassurer et encourager.

Les séances APA sont proposées dans le cadre du programme « Sport sur Ordonnance ». Ce programme permet à un médecin généraliste de prescrire des séances d'APA aux personnes atteintes d'une maladie chronique.

### **Pourquoi mettre en place des séances APA ?**

Le CODEP EPGV 33 souhaite rendre accessible l'activité physique au plus grand nombre, à tout âge et à n'importe quelle période de la vie.

Le CODEP EPGV 33 souhaite qu'une majorité des associations EPGV propose une offre d'activité « Sport Santé » et qu'une majorité d'Educateurs Sportifs puisse prendre en charge des personnes atteintes d'une maladie chronique dans leurs séances.

Au niveau national, la Fédération EPGV a créé une offre de pratique spécifique APA : le « Pack Sport Santé ». Ce pack veut faire le lien entre la prise en charge médicale et la continuité de l'activité physique post traitement.

Il est composé de 2 à 3 séances par semaine sur une durée allant de 12, 24 ou 36 semaines selon la prescription du médecin. Ce pack peut être mis en place en partenariat avec des Maisons de santé, Associations de Malades, etc.

**Contact presse**

**CODEP EPGV 33**

96 rue de Beausoleil - BP 36

33171 Gradignan Cedex

Tel : 05.56.89.51.72

Mail : gironde@comite-epgv.fr

**Référente projet APA - CODEP EPGV 33**

**Laura BOISROND**

Conseillère de développement

Tel : 06.31.42.78.76

Mail : laura.boisrond@comite-epgv.fr