

# Cœur et Sport

5/6 mai 2022

LE COUVEN DES JACOBINS

Centre des Congrès de Rennes Métropole

RENNES, France



## LA PLACE DE L' EAPA EN RÉADAPTATION CARDIAQUE

MARION VUILLAUME

EAPA

AU CENTRE CARDIOVASCULAIRE PNEUMOLOGIE CLOS CHAMPIROL

SAINT ETIENNE

# L'EAPA : Quel professionnel ?



**SFP-APA**

Société Française des Professionnels en  
Activité Physique Adaptée



- **EAPA:** Enseignant(e) en Activité Physique Adaptée propose des situations motrices d'enseignements qui utilisent des AP sportives ou artistiques dans des conditions techniques matérielles, règlementaires et motivationnelles adaptées à la situation et à la sécurité du pratiquant, dans un objectif de rééducation de réadaptation, d'éducation de prévention et/ou d'insertion sociale
- **Formation:** Science et Technique des activités physiques et sportives, (STAPS) niveau LICENCE (bac +3) ou MASTER (bac +5) mention Activité Physique Adaptée et Santé
- **Caractéristiques professionnelles de l'EAPA:**
  - **Support spécifique** rendu accessible à toutes les personnes
  - **Visée éducative:** favoriser le développement des capacités physiques, psychologique, cognitive et sociale de la personne, projet éducatif qui participe au développement de l'autonomie et de la qualité de vie de la personne
  - **collaborations** au sein de l'équipe pluridisciplinaire

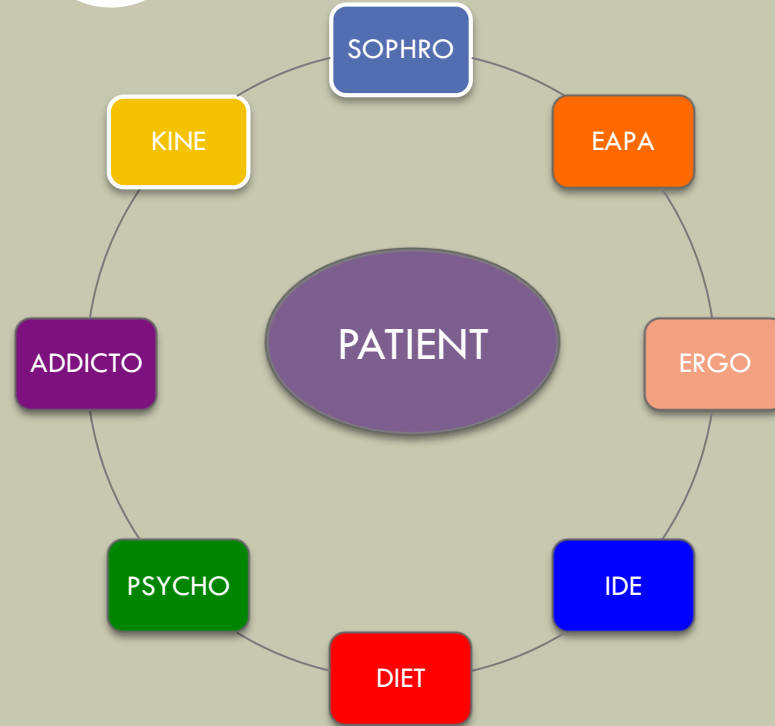
# EN SSR



## Prescription médicale

Une équipe en collaboration avec le cardiologue.  
(Prescription bilan, test d'effort, contres indications et points de vigilances)

Reconnaissance: Journal officiel de la république française, *Décret n°2022-25 du 11 janvier 2022* prévoit l'ÉAPA au sein de l'équipe pluridisciplinaire en réadaptation.



# Le challenge c'est le maintien à long terme!



- Bénéfices AP / l'ensemble des FRCVM
- Puissant médicament lutte contre les récives
- Amélioration du bien être/ estime de soi
- Qualité de vie
- Diminuer les temps d'inactivité= années de vie en bonne santé



## MAIS...

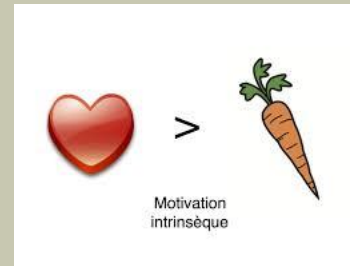
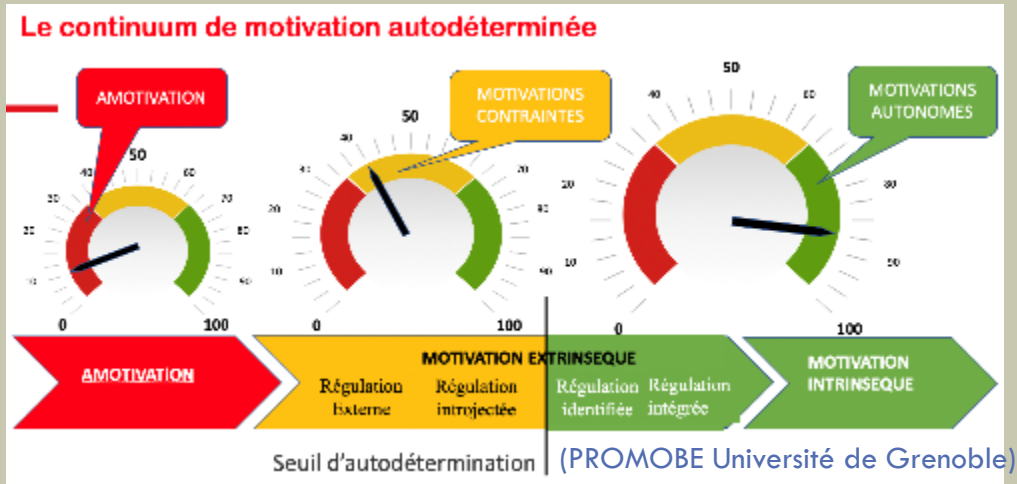
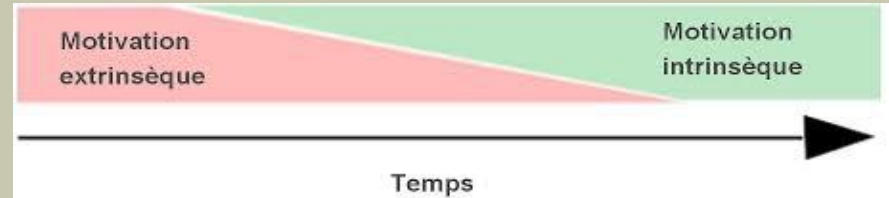
L'adhésion à une pratique d 'AP régulière est :

- Multifactorielle
- Un long processus, une expérimentation

**Le rôle l'EAPA réside dans l'adhésion et la motivation pour un maintien d' AP à long terme**

# Le changement de comportement : un long processus

Favoriser la motivation **INTRINSEQUE** basée sur les sensations, l'accomplissement de soi, le sentiment de compétence (Deci & Ryan 2002)

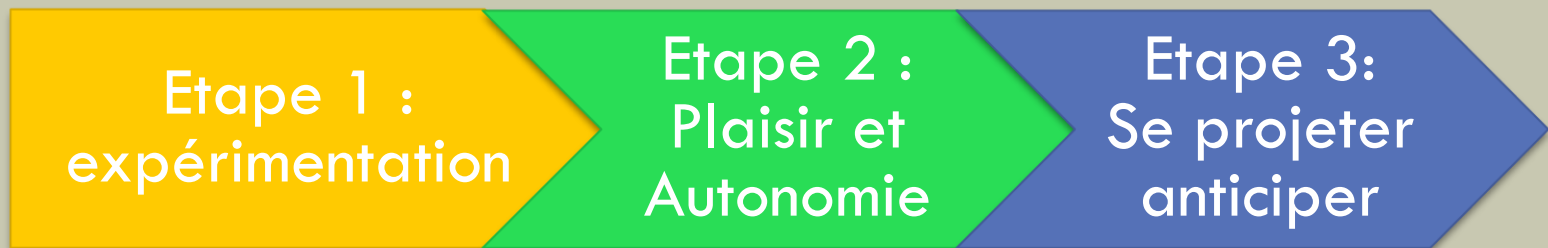


Le plaisir = Engagement durable

# Plusieurs étapes dans le changement d'habitude



- Séances APA un lieu privilégié: **ETP** et un **environnement favorable** pour renforcer les **compétences** et la **confiance en ses capacités**

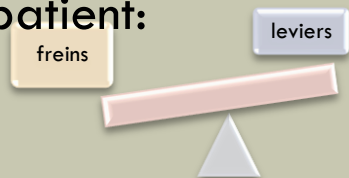


Accompagner le patient pour renforcer sa motivation tout au long de sa réadaptation (+/-25 séances)

# Etape 1: Expérimentation

## Rôle de l'EAPA:

- Identifier avec le patient:



**Temps d'inactivité** : Etat des lieux d'une journée type

- Apporter des **connaissances** théoriques en lien avec la pratique
- Aborder les recommandations terme de **régularité**



## Rôle des séances APA:

Evaluation d'entrée : test des capacités physiques

(Re)Découvrir son corps, amélioration de la tolérance à l'effort

- Reprendre confiance
- (Ré) envisager l'effort avec sa pathologie

pédagogie de la réussite



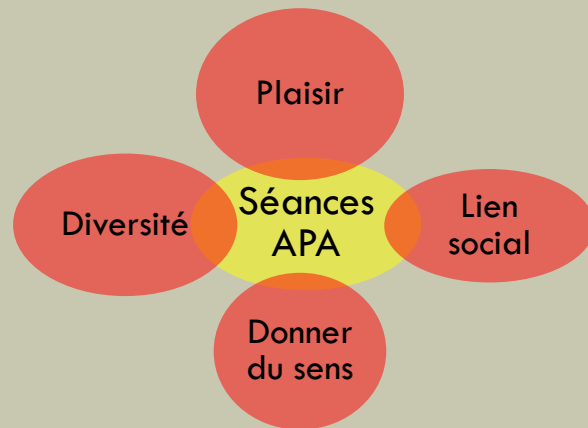
# Etape 2: Plaisir et autonomie

## Rôle de l'EAPA:

- Permettre d'identifier les **bénéfices physiques**
- Valoriser les efforts
- Aborder les **recommandations** en terme **d'intensité**
- Patient **acteur en dehors** du temps de rééducation: petit défi / outils de mesure (podomètre / objets connectés)

Entretien motivationnel ?

## Rôle des séances APA







# Etape 3 : Se projeter , Anticiper

## Rôle de l'EAPA

- Identifier les **améliorations** avec le patient

*Résultat épreuve effort/ fatigue*

*/Douleur/temps d'inactivité journée type*

- Informer **Réversibilité**
- Aide au **projet de sortie** (lien avec les intervenants extérieurs)
- Créer des **habitudes**, planifier son activité



## Rôle des séances APA

- Evaluation finale: test des capacités physiques
- Renforcer la confiance en ses capacités , lever les craintes et intensité +
- Patient **acteur de la séance** ,explication par les pairs



# En conclusion



Collaboration: équipe pluridisciplinaire

Maintien de l'AP et préventions : Rôle incontournable

Avenir du Sport Santé: Place de l'EAPA? Accompagner  
personnaliser, motiver... une prescription médicale individualisée.

Merci de votre attention

