

# Le métier d'Enseignant.e en Activité Physique Adaptée

**Missions, structures...  
C'est quoi un.e EAPA ?**



**Document réalisé par  
l'association Raptor Neuropsychy**



**Nicolas DEHAN**

Enseignant en Activité  
Physique Adaptée



**Eva MATHIEU**

Psychologue



# Sommaire

**Qu'est-ce qu'un.e EAPA ?**

**L'Activité Physique Adaptée (APA)**

**Quelle études ?**

**Les publics concernés**

**Les lieux d'exercice**

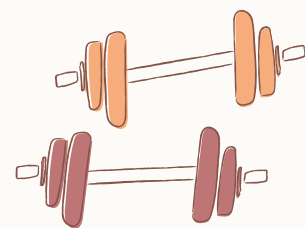
**Les compétences requises**

**Les objectifs**

**Les EAPA en psychiatrie**

**Les missions**

**Les activités proposées**



# Qu'est-ce qu'un.e EAPA ?

Un.e **EAPA** est un.e

**Enseignant.e**

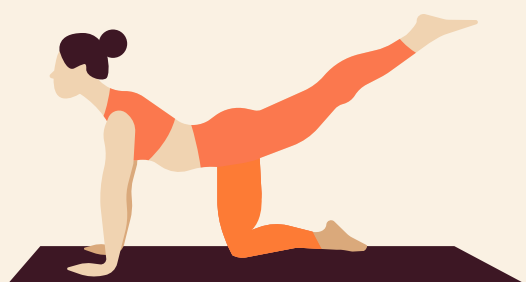
en

**Activité**

**Physique**

**Adaptée**

Il s'agit d'une personne qui va **enseigner**, par le biais des **activités physiques et sportives**, des connaissances sur le corps, en passant à la fois par des aspects physiques, cognitifs et socio-affectifs.



Il travaille avec des **personnes en situation de handicap** et va donc adapter l'activité physique à ces dernières.

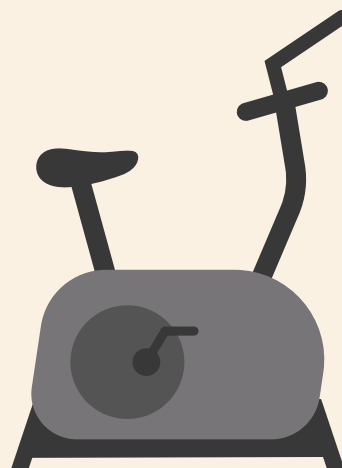


# L'Activité Physique Adaptée (APA)

L'Activité Physique Adaptée est une activité physique qui reprend les **codes**, les **règlements** et **objectifs** d'une activité dite "ordinaire"...



... mais elle est **adaptée** afin de coller à la fois aux **envies**, aux **besoins** mais également aux **capacités** de la personne accompagnée.



Pour cela, il est nécessaire de réaliser au préalable un **entretien** avec la personne accompagnée, afin de la comprendre dans sa globalité et de construire avec elle un **accompagnement adapté**.



# Quelles études ?



Le métier d'EAPA est accessible grâce à la licence "**Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives**" (STAPS), avec une spécialisation en "**Activité Physique Adaptée et Santé**" (APAS), qui est choisie à partir de la deuxième année.



En 3 ans !



Il est également possible de poursuivre après la licence, en intégrant un master, selon les spécificités du métier que l'on souhaite exercer :



Certains sont plus axés sur un type de handicap en particulier



D'autres sont axés sur la recherche

Etc.



Le master permet de se **spécialiser** davantage et d'obtenir des **connaissances plus pointues** sur le domaine choisi.



Toutefois, cela n'est pas obligatoire pour exercer en tant qu'EAPA.

La formation comprend **trois stages**, qui doivent être réalisés auprès d'un.e EAPA :



Un stage d'observation en deuxième année



Deux stages d'intervention en troisième année



# Les compétences requises



## Compétences requises selon le référentiel des compétences de l'enseignant.e en Activité Physique :

- Participer à la **conception** de l'activité, de la séance
- Concevoir et organiser** des programmes d'intervention
- Conduire et évaluer** des programmes d'intervention
- Participer au **pilotage du projet**



## Compétences requises selon la Société Française des Professionnel.le.s en Activité Physique Adaptée (SFP-APA) :

Concevoir et rédiger un **document cadre** pour la pratique de l'APA dans le service ou l'établissement



Évaluer les **besoins**, les **attentes** et les **capacités** des pratiquant.e.s



Élaborer un **programme individualisé** en adaptant les activités physiques, sportives ou artistiques aux **besoins** des pratiquant.e.s et selon les **moyens disponibles**



Réaliser et formaliser des bilans de l'intervention en APA : capacités **physiques**, **socio-affectives** et **cognitives**



Participer à l'**amélioration de la qualité de vie** de la personne



Se **coordonner** avec une équipe de professionnel.le.s pluridisciplinaires



# Les objectifs

Atténuer la **sédentarité** que peut provoquer une pathologie, en proposant des formes de **pratique diversifiées**



Améliorer l'**hygiène de vie** : prévenir certaines pathologies (diabète, obésité, ...) et réduire certaines addictions et consommations (tabac, alcool, stupéfiants, ...)



Permettre à la personne d'avoir une **meilleure image d'elle-même** : s'épanouir par la re(découverte) de ses capacités à travers l'activité, et donc adapter au mieux la pratique afin de ne pas la mettre en échec et conserver sa motivation

**Se recentrer sur le réel** grâce à des consignes et un cadre

Mobiliser les **compétences cognitives** (mémoire, attention, perception, ...) utiles pour leur vie quotidienne



Réapprendre à **apprécier son corps et le mobiliser** de manière adaptée et censée, respecter son corps en prenant une douche après l'activité par exemple

Développer la **motivation**, l'**initiative** des personnes et leur sens des responsabilités dans le groupe en vue d'une réadaptation psychosociale



Élargir les **compétences de communication**, se sentir appartenir à un groupe afin de faciliter la réintégration de la personne dans la société



**Évaluer l'état global** de la personne, sur le plan physique, socio-affectif et cognitif



# Les publics concernés

Les EAPA interviennent auprès de tous les publics présentant un **handicap**, le plus minime soit-il, qu'il soit **visible ou non, inné ou acquis**.

Ils peuvent accompagner des personnes de **tout âge** : des enfants, des adolescents, des adultes, ainsi que des personnes âgées.

## Quelques exemples :

Personne  
paraplégique



Personne  
atteinte d'un  
TSA (Trouble du  
Spectre de  
l'Autisme)



Personne en  
situation  
d'**obésité**



Personne  
atteinte de  
**trisomie**



Personne en  
**UVP** (Unité de  
Vie Protégée)



Personne  
en situation de  
**handicap social**  
(détenu.e.s, en  
demande  
d'asile, ...)



Personne  
atteinte d'un **trouble  
psychiatrique**  
(schizophrénie, trouble  
bipolaire, trouble de la  
personnalité, ...)



Personne  
en **EHPAD**  
(Établissement  
d'Hébergement pour  
Personnes Âgées  
Dépendantes)

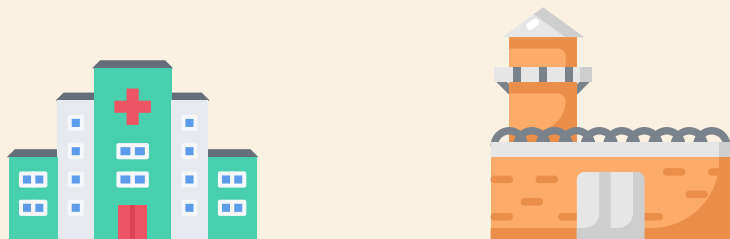


Personne  
souffrant  
d'**hémiplégie**

Etc.



# Les lieux d'exercice



## En institution :

hôpitaux, centres pénitentiaires, EHPAD, IME (Instituts Médico-Educatifs), etc.



## En association :

comme des associations centrées sur le handicap par exemple ou encore des associations de loisirs (comme l'ASLV Tourisme Adapté), etc.



En club ou salle de sport



Dans les domaines de la recherche et/ou de l'enseignement



En cabinet privé (libéral)



Dans la promotion de l'APA : lors d'évènements par exemple, auprès du public, auprès des institutions, auprès des autres professionnel.le.s, etc.

# Les EAPA en psychiatrie



En psychiatrie, les EAPA peuvent exercer au sein d'unités d'**hospitalisation** (hospitalisation libre, hospitalisation sous contrainte), d'**unités hospitalières spécialement aménagées** (UHSA), mais également en **ambulatoire** !

Ils travaillent au sein d'une **équipe pluriprofessionnelle**, souvent composée de :



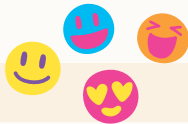
Ils proposent des activités physiques **adaptées** auprès de personnes souffrant de troubles psychiatriques, sur la demande des médecins et de l'équipe en général.

# Les missions des EAPA

Évaluer en priorité les **besoins** de la personne avant de choisir une entrée dans l'activité



Lui faire verbaliser ses **ressentis** au fur et à mesure des séances



**Adapter le programme** en fonction de son évolution

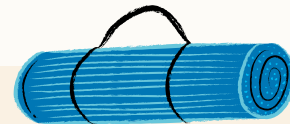


Réaliser un **bilan de sa progression** depuis le début de la prise en charge



Faire **adhérer** la personne à l'activité, la **mettre en confiance** en expliquant de manière adaptée les consignes

Créer et proposer un **projet personnalisé** en fonction de ses besoins, ses envies et ses capacités



Développer du **lien social** avec elle



**Transmettre des informations** au reste de l'équipe pluriprofessionnelle (bilans, évolution de l'état clinique, ...)

**Collaborer** avec les autres **professionnel.le.s** :  
musicothérapeute pour de la danse assise,  
ergothérapeute pour les activités marche, avec  
les infirmier.e.s pour des accompagnements en  
séance, etc.




# Les activités proposées

Activités de **remise en forme** avec poids du corps, petit matériel et machines de musculation : renforcement musculaire, ...



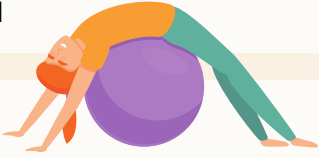
## Objectifs :

- Connaissance plus approfondie de son **corps**
- Gestion de l'**effort** 
- Apprendre à gérer sa **sécurité**
- Devenir co-auteur.trice de la **construction de son programme de remise en forme** en fonction de ses besoins et objectifs

Activités de **relaxation** et de **gym douce** : positions et étirements visant un mieux-être chez la personne



## Objectifs :

- Améliorer la **relation à soi**
- Se **recentrer sur le réel** 
- Exprimer ses ressentis** et savoir mieux **gérer ses émotions** tant dans l'activité que dans la vie quotidienne

# Les activités proposées

**Pratique d'opposition** : boxe, escrime, badminton, tennis de table, volley-ball, ...

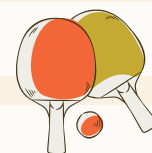


## → Objectifs :

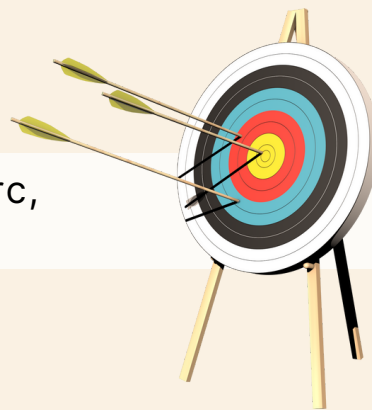
↪ Développer des **valeurs** utiles pour la vie quotidienne (respect de l'autre et des règles, se responsabiliser, se dépasser)

↪ Créer sa **stratégie d'action**

↪ Gérer ses **émotions** et sa **force**



Activités de **jeux de précision** : tir à l'arc, flèche sur cible, mölky, ...



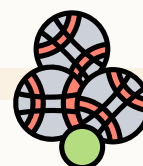
## → Objectifs :

↪ Rester **concentré** sur la cible à atteindre

↪ **Se dépasser**

↪ **Accepter l'échec** et rester **motivé.e**

↪ Prendre **confiance en soi**







# Plus d'infos !

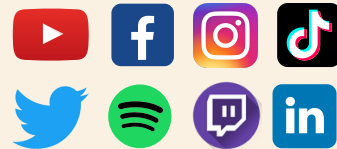
Pour plus de contenus sur la santé mentale, les troubles psychiques, les différent.e.s intervenant.e.s, la sexualité, les apprentissages, la neurologie et bien d'autres choses encore :

➔ [www.raptorneuropsy.com](http://www.raptorneuropsy.com)

Vous pouvez également y trouver des livrets d'information ainsi que des outils pratiques !



**Suivez-nous sur  
les  
réseaux sociaux !**



## Contenu proposé par



**Nicolas DEHAN**

Enseignant en Activité  
Physique Adaptée



**Eva MATHIEU**

Psychologue

