APA de Chien

Séances d'Activités Physiques Adaptées
Et Médiation Animale

Anne-Gaëlle BRESSON
23 Bd Sarrail – 34000 Montpellier
06 22 65 58 77
annegaellebresson@gmail.com

- **Séances d'APA Classiques** :

En fonction des capacités, des envies et des besoins du bénéficiaire, diverses activités peuvent être proposées, parmi lesquelles : de la gym douce, de la gym équilibre, du fitness etc. pour des séances individuelles, mais aussi collectives. La régularité de la prise en charge a pour but la consolidation d'objectifs moteurs tels que le renforcement musculaire et l'amélioration de la mobilité articulaire, mais aussi des objectifs cognitifs tels que la coopération et la communication. Les participants sont mobilisés dans un climat convivial, favorisant la création ou la consolidation de liens sociaux.

- **Activités proposées** :

- Gym douce,
- Gym chorégraphie et danse adaptée,
- Escrime adaptée,
- Fitness (debout/au sol avec matériels : exercice au sol sur tapis, gymball, élastiques, altères…),
- Gym parcours moteur et équilibre (prévention des chutes),
- Gym mémoire,
- Gym Multi activité : sports collectifs adaptés, sports de raquettes adapté, escrime, tir à l'arc, pétanque etc.).
- Gym en extérieur : marche, gym douce en extérieur…

- **Objectifs** :

- Maintenir, améliorer et développer les capacités fonctionnelles, l'autonomie et la coordination.
- Augmenter les capacités musculaires et la mobilité articulaire,
- Stimuler les facteurs moteur de l'équilibre,
- Stimuler la cognition et la mémoire.
- Améliorer les interactions sociales,
- Stimuler le langage et l'élocution.

- **Indicateurs d'évaluation**

⇨ Observations de l'intervenant au cours des séances
⇨ Grille d'évaluation individuelle sur le « bien-être », « l'implication », « l'autonomie »

APA de Chien

Modalités des séances :

- ⇨ Groupe de **15 personnes** maximum.
- ⇨ **Séances individuelles**, ou à 2, ou séances **aidant/aidé**.
- ⇨ **Evaluation individuelle des participants à chaque séance** sur le bien-être, l'implication, l'autonomie, envoyée à chaque fin de mois sous forme de doc PDF.
- ⇨ **Bilan annuel sur les séances :** par écrit + rdv avec les équipes.

Déroulement d'une séance :

Nos activités s'adaptent aux capacités physiques et psychologiques de chaque groupe et au lieu d'intervention. Nos séances prennent en compte la personne dans sa globalité grâce à une mobilisation articulaire et musculaire complète, mais aussi à un travail cardio-respiratoire adapté.

Au cours des séances d'APA, plusieurs thématiques sont abordées :

- Sollicitation articulaire et souplesse : fluidité des gestes
- Sollicitation musculaire en étirement ou en contraction : résistance
- Mouvements fins et motricité fine
- Respiration, relaxation
- Stimulation verbale : prise de parole, invitation à répondre à des questions, jeux
- Parcours moteur et équilibre afin d'améliorer le déplacement
- Exercice de mémoire, travail cognitif
- Exercices en groupe afin d'augmenter le lien social entre les participants

Une séance type d'APA se déroule de la façon suivante :

- Un temps de mise en place
- Des échauffements
- Des exercices d'adresse, de lancers et d'équilibre
- Des exercices de renforcement musculaire, de mobilité articulaire
- Un retour au calme, respiration et étirements.

