

## APA – PLANNING DES SEANCES

Chaque jeudi à 14H00 (compléter les dates, 7 séances sont prévues entre juin et juillet) :

MAI	09/05/2019	16/09/2019	23/09/2019	30/09/2019
JUIN	06/06/2019	13/06/2019	20/06/2019	
JUILLET				
AOUT				

## APA – TRAVAIL EFFECTUE

1. **Travail de dissociation segmentaire et de réappropriation des différentes parties du corps sollicitées**
  - Exercices avec ballons, balles, cerceaux ;
  - Jeux de coordination motrice (passer la balle ou un objet derrière le dos, sous la jambe, ...);
  - Déplacement sur le terrain.
2. **Travail spécifique**
  - Equilibre, orientation et placement : parcours avec du matériel adapté.
3. **Travail sur la capacité respiratoire**
  - Activités aérobies avec des exercices simples et répétitifs (jonglage avec raquette et balle légère, frappes légères vers le mur avec rebond).
4. **Travail sur la concentration et la motivation**
  - Exercices de lancer de balles et de frappe légères vers des cibles murales et/ou au sol ;
  - Lancer de balle vers le mur latéral, puis frappes de balle avec raquette à 2 sous forme de jeux ;
  - Jeux avec ballon de baudruche (de la main préférée puis de la main non préférée).
5. **Approche sur la technique de base**
  - Exercices simples de placement, d'orientation, de préparation de raquette et de frappe, en adéquation avec les pathologies de la patiente.
6. **Retour au calme et fin de séance**
  - Travail sur le relâchement des chaînes musculaires ;
  - Exercices d'étirements et d'assouplissement ;
  - Ressenti : recueillir les impressions de la patiente sur ses sensations cardio, musculaires, articulaires.
7. **Plan hebdomadaire de séances d'APA**
  - Contenu défini entre l'EMS et la patiente : déterminer chaque activité, sa raison d'être, le temps passé, la dépense énergétique engagée ;
  - Objectifs :
    - aider la patiente à réaliser ses APA régulièrement et en toute autonomie, en dehors des séances animées par l'EMS ;
    - établir avec l'EMS un bilan des améliorations constatées par la patiente dans ses habitudes de vie et dans son projet de soins ;
    - permettre un retour à une pratique d'AP ou à ses AP favorites en conditions ordinaires ;
    - Mesurer le niveau de confiance et de bien-être de la patiente par rapport à ses pratiques d'AP. Ajuster certains contenus, si nécessaire, avec l'EMS.

Etablissement	Institut « Nom Institut »
Date	24/06/2019
Nom Patient	« Nom patient(e) ».
Nom Médecin	A compléter