

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 aérobie avec des exercices simples et répétitif (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