



## ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTÉES : CDS / MSS DU CREPS ANTILLES-GUYANE

### 🌀 Qu'appelle-t-on Activités Physiques Adaptées (APA) ?

- Activités physiques et sportives adaptées aux capacités de chacun.
- Exercices visant à améliorer l'endurance, la force, la souplesse, la coordination, l'équilibre, ou encore à favoriser la perte de poids ou la prise de masse.
- Les APA se pratiquent avec ou sans matériel, en salle ou en plein air, à l'aide de petits équipements (plots, haltères, steps, élastiques, tapis), ainsi que des machines de cardio (marcheur, assault bike, ski erg, rameur).

### 🌀 Pour qui ?

- Personnes **inactives et/ou sédentaires, atteintes ou non de maladie(s) chronique(s) ou de handicap.**
- Pour les jeunes adultes jusqu'aux seniors, capables de se déplacer seuls et de comprendre facilement les consignes.
- Personnes en fin de rééducation.

### 🌀 L'objectif des APA

- Retrouver un mode de vie actif (vie quotidienne + activités physiques régulières)
- Prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies ou d'une limitation fonctionnelle
  - Augmenter l'autonomie
  - Améliorer la qualité de vie des pratiquants.

**Les APA ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Certaines mutuelles peuvent prendre en charge une partie du programme.**