

*Une meilleure SANTÉ grâce au*

# *Module Activité Physique*

*de l'UE10 Médecine Lyon Sud*

*« Vis ma Vie »*



## **Préface 2024 Mot du Doyen**



La réforme du premier cycle des études médicales s'est accompagnée d'une augmentation significative du nombre d'étudiants admis en deuxième année. Nous comptons cette année sur Lyon Sud près de 500 étudiantes et étudiants en FGSM2. Vous êtes une formidable richesse pour notre campus. Au niveau de la faculté, malgré ces effectifs importants, nous voulons relever le défi de vous faire rencontrer, travailler et échanger ensemble. Les années à l'université sont parmi les plus belles années que vous vivrez.

Les associations de notre campus hospitalo-universitaire jouent un rôle majeur pour créer de la cohésion et du dynamisme entre vous. Les WE d'intégration, les WE ski, le Bal Médecine Lyon Sud, les enseignements organisés par les tutorats permettent à chacune et chacun de vous rencontrer et de créer ensemble de nouveaux projets. L'UE 10 Semaine Sport-Etudes répond parfaitement à ces objectifs alliant activités physiques et convivialité.

L'activité physique réduit votre risque de maladie cardio-vasculaire et selon certaines études diminuerait le risque de développer certains cancers. En tant que futur(e)s médecins ou futures sages-femmes, il est donc important que vous soyez convaincus des bienfaits d'une activité sportive régulière associée à une alimentation saine. A titre d'exemple, les patients qui vont être opérés doivent se préparer physiquement et des patients, cette « préhabilitation » peut prendre la forme d'un parcours de marche quotidien, de séances de musculation ou encore de course à pied. Une préparation sportive de qualité permet de réduire les complications post-opératoires de manière significative. Vous l'aurez compris, le sport est essentiel.

Nous espérons donc que vous profiterez pleinement de cette semaine et qu'elle vous permettra peut-être de découvrir des activités sportives que vous ne connaissiez pas jusqu'à maintenant.

A vos marques, prêts, partez !

***Pr Philippe PAPAREL***



## **Objectifs pédagogiques**

### **– Statistiques sur la sédentarité :**

Selon les données alarmantes\*\*\* de l'ONAPS, Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, un nombre croissant, aussi de jeunes, adoptent des modes de vie sédentaires, contribuant à l'augmentation des maladies non transmissibles. En exposant les étudiants à cette réalité, le stage vise à les préparer à prendre en charge des patients confrontés de plus en plus précocément aux conséquences néfastes de la sédentarité ; cherchant aussi une appropriation pour les inciter à plus d'exemplarité. (\*\*\*)<https://onaps.fr/les-chiffres-cles/>

### **– Intégration de l'activité physique dans la formation médicale**

Le module APA de l'UE10 Vis ma Vie vise à renforcer la sensibilisation des étudiants de la faculté de Médecine Lyon Sud à l'importance de l'activité physique en tant que composante essentielle de la santé globale. À travers trois matinées d'activités sportives et les conférences associées, les participants auront l'opportunité de vivre, pour mieux en assimiler les effets, les bienfaits de l'exercice physique, tout en acquérant des connaissances pratiques qu'ils pourront intégrer dans leurs futures pratiques médicales.

### **– Apprentissage pratique des activités physiques :**

Les étudiants auront l'occasion de pratiquer diverses activités sportives, allant de l'escalade, au sports d'opposition collectifs ou individuels, en passant par des exercices de pratiques corporelles. Certains goûteront l'enchaînement d'une pratique quotidienne répétées 3 jours . En expérimentant eux-mêmes les bienfaits de ces activités, les étudiants seront mieux à même de comprendre les besoins spécifiques de leurs futurs patients et de prescrire des interventions adaptées.

### **– Aspect psychique et social de la santé : Vivre ensemble**

La dimension collective des séances favorisera le brassage entre les étudiants, renforçant ainsi les liens qui sont essentiels dans les équipes de soins. La collaboration et la communication seront mises en avant, reflétant les interactions nécessaires entre professionnels de la santé pour une approche globale et coordonnée des soins.

### **– Gestion du brassage :**

L'organisation du stage prévoit un brassage planifié au sein des groupes, favorisant la diversité des interactions et des échanges entre les participants. Cette approche vise à simuler les situations de travail en équipe multidisciplinaire auxquelles les futurs médecins seront confrontés dans leur pratique quotidienne.

En synthèse, ce stage que vous offre votre UFR Médecine LyonSud Charles Mérieux, constitue une occasion exceptionnelle pour les étudiants de fusionner les connaissances théoriques avec ces pratiques, en intégrant l'**activité physique comme un levier fondamental** dans leur compréhension holistique de la santé. Les enseignements issus de cette expérience joueront un rôle crucial dans la formation de professionnels de la santé conscients que l'activité physique est le moyen de prévention le plus efficace et économique, les habilitant ainsi à encourager des modes de vie sains chez leurs futurs patients.

M BOURBON Jean Christophe  
Enseignant, Pilote du Module APA UE10 LS

## 1. Repères

### **Sédentarité & inactivité physique, un poids de plus en plus lourd pour la collectivité**

Parmi les facteurs de risque pour la santé liés à nos modes de vie, sédentarité et inactivité physique figurent en bonne place. L'OMS et l'OCDE estiment même que plus de 10 000 décès prématurés pourraient être évités chaque année au sein de l'Union européenne si les seuils recommandés d'activité physique étaient atteints. Pourtant, à cause notamment de l'hyperconnexion de nos modes de vie, la situation ne semble pas s'améliorer. Pire, elle continue de se dégrader, avec un coût pour les entreprises et les systèmes de santé qui va crescendo...

### **Les chiffres clés sur l'inactivité physique et la sédentarité en France**



#### **L'inactivité physique :**

37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique\*1.

A l'échelle mondiale, la France se positionne à la 11 9ème place sur un classement de 146 pays (le 1er pays étant le pays avec les adolescents les plus actifs)'

30% des enfants de 6 à 10 ans ne pratiquent pas de jeux de plein air au moins un jour par semaine les jours d'école, et environ 10% les jours avec peu ou pas d'école'.

47% des femmes et 29% des hommes sont physiquement inactifs\*1

#### **Des comportements sédentaires croissants :**

Seulement 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran', suivant ainsi les recommandations nationales en vigueur?.

Ce pourcentage diminue avec l'avancée en âge chez les jeunes : le respect des recommandations concerne 35% des 6-10 ans, 17% des 11-14 ans et 8% des 15-17 ans\*1.

Les enfants et les adolescents passent en moyenne entre 3 et 4 heures par jour devant un écran 1,3

. Le temps d'écran un jour de weekend est presque doublé comparativement à celui d'un jour d'école. 80% des adultes passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle'. Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés.

## Des inégalités entre sexe marquées sur la pratique physique :

L'atteinte des recommandations en matière d'activité physique, ainsi que de pratique sportive encadrée, est moins importante chez les femmes que chez les hommes.

Chez les jeunes (6-17 ans), 50,7% des garçons et 33,3% des filles atteignent les recommandations en matière d'activité physique\*?

Chez les adultes, 70,6% des hommes et 52,7% des femmes atteignent les recommandations en matière d'activité physique\*7

61,5% des licences sportives sont masculines et 38,5% sont féminines, tous âges confondus.

## Des inégalités sociales pour l'inactivité physique comme pour les comportements sédentaires :

La durée passée devant un écran, le temps total passé assis ou allongé, et la non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique' sont globalement plus élevés lorsque le niveau socioéconomique de la personne (ou de son représentant chez les enfants) est plus faible. Ces différences ont tendance à démarrer dès l'enfance, et de manière plus marquée chez les filles'.

**Deux jeunes sur 3 présentent un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour. Ce pourcentage est supérieur chez les filles que chez les garçons 3**

**De la même manière, 1 adulte sur 3 combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importante (24% chez les hommes et 40% chez les femmes)'.**

\*Critères retenus par Santé Publique France' afin de caractériser les individus comme « actifs » en fonction de leur âge (qui diffère légèrement des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé°):

Tranche d'âge	Définition du niveau d'atteinte des recommandations
Adultes 18-74 ans	Cumuler 3 jours ou plus par semaine avec une activité physique intense <sup>a</sup> d'au moins 25 minutes/jour ; Ou cumuler 5 jours ou plus par semaine avec une activité physique modérée <sup>b</sup> d'au moins 30 minutes/jour ; Ou cumuler 5 jours ou plus par semaine avec une activité modérée <sup>c</sup> ou intense <sup>a</sup> permettant d'atteindre un minimum de 600 MET/minutes/semaine
Enfants 11-17 ans	Pratique d'une activité physique modérée <sup>c</sup> ou intense <sup>a</sup> pendant au moins 60 minutes consécutives tous les jours ; Ou pratique d'une activité physique intense <sup>a</sup> pendant au moins 40 minutes consécutives $\geq 5$ fois par semaine
Enfants 6-10 ans	<u>Pour les enfants ayant été à l'école</u> Nombre de jours d'activité physique (jours de jeux en plein air, jours de sport en club, +1 jour si au moins un cours d'EPS dans la semaine, +1 jour si moyen de transport actif – à pied ou en vélo – pour se rendre à l'école) $\geq 5$ <u>Pour les enfants en vacances</u> Enfant jugé « actif » par ses parents et jours de sport en club $\geq 3$ Ou enfant jugé « actif » par ses parents et durée quotidienne moyenne passée dehors $\geq 90$ minutes <sup>d</sup>

MET : dépense énergétique en équivalents métaboliques.

<sup>a</sup> Une activité physique intense accélère considérablement la fréquence cardiaque. Cela correspond à une activité physique d'intensité élevée ( $\geq 6$  MET) comme la natation, le jogging, l'aérobic ou le football.

<sup>b</sup> Une activité physique modérée accélère sensiblement la fréquence cardiaque. Il s'agit d'une activité physique caractérisée par une dépense énergétique de 3.0-5.9 MET, comme la marche, la course, ou le vélo.

<sup>c</sup> Postulat que l'enfant est actif 60 minutes sur les 90 minutes passées en extérieur

Pour une présentation plus détaillée de la méthodologie d'analyse des données d'activité physique et de sédentarité se référer aux rapports complets des études<sup>20,22</sup>.

1. Verdout, C., Salanave, B., Deschamps, V. (2020). Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014- 2016 et évolution depuis 2006-2007. Bull Epidemiol Hebd. 2020;(15).

2. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million

3. Anses. (2016). Actualisation Des Repères Du PNNS: Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité- Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective - Edition scientifique; 584 p.

4. Saidj, M., Menai, M., Charreire, H., Weber, C., Enaux, C., Aadahl, M., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., Simon, C., & Oppert, J. M. (2015). Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study. BMC public health, 15, 379. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

5. IN IEP (2021, 29 juillet). Recensement des licences et clubs sportifs 2020. IN IEP. <https://iniep.fr/donnees/recensement-des-licences-sportives-2020/>

## Installations et HORAIRES :

Unité de lieu : Toutes les installations sont situées sur la ceinture EST de LYON et **accessibles en transport en commun** que nous vous recommandons vivement.



**LE FIVE OL**  
4,0 ★ (164) ⓘ  
Complexe sportif



**Squash Espace Evasion**  
4,0 ★ (308) ⓘ  
Club de squash



**Vertical'Art Lyon**  
4,7 ★ (385) ⓘ  
Centre d'escalade



**Chem. des Violettes**  
69500 Bron



**Danse & Pole Atelier**  
5,0 ★ (36) ⓘ  
École de danse



**Trampoline Park'**  
4,4 ★ (1 935) ⓘ  
Parc de loisirs



**Esprit Padel**  
4,7 ★ (231) ⓘ  
Complexe sportif



**7H50**

**9H20**

**10H50**

**La marge  
de rigueur  
est  
nécessaire**

**Arrivez  
AVANT  
l'HEURE**

**Le POINTAGE des présences UNIQUEMENT AVANT LES SEANCES**

**La marge de rigueur est nécessaire /à l'heure = en retard !**

# 1) Parcours Santé & Atelier Santé

**Parcours Santé dont Marche Nordique**

**NICOLAS JACQUEMOND**  
Co-encadré  
L3 APA

**B.A.- Ba d'Orientation**

**Prioriser si situation d'INAPTITUDE**

PRODIGE Jean-Christophe.Beaubien@univ-lyon1.fr

Faculté de Médecine et de Maïeutique  
Lyon Sud - Charles Mérieux

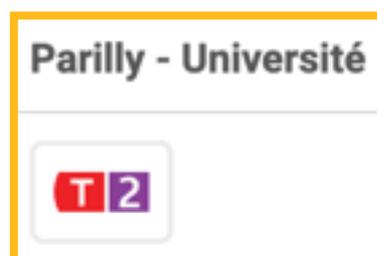
## LOCALISATION

### Parc de PARILLY

Chemin des Violettes/ Bld des turfistes  
69500 BRON

<https://maps.app.goo.gl/WVxfW5Z76coCjjHe6>

ITINERAIRE: **TRAMWAY**



⚠ + 3 Min à pied

ou possibilité Voiture : Parking Hippodrome Parilly

## 2) Danse (Mod'Jazz / Pole'Danse)

**Danse : Jazz & Pole**

Co-endorcé  
L3 APA

Marline BORNARD  
Pole Dance P.1er

Jennifer LA ROCHE  
Pole Dance

**DANSE & POLE**  
Atelier

FACTAGE : Jean-Christophe Bourgeois@univ-lyon1.fr

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE MAÏEUTIQUE  
Lyon Sud - Charles Mérieux

### LOCALISATION

#### Danse et Pole Atelier

155 Rte de Grenoble,  
69800 Saint-Priest

<https://maps.app.goo.gl/rDNm4Hu5udStPtkU6>

ITINERAIRE: Bus au choix



R.N.6 - A. Pare

ou



Croizat Rode

+ 4 min à Pied

+ 7 min à pied

ou possibilité Voiture : Parking gratuit. // pensez Covoiturage !

Adresse identique que : Esprit Padel ou Trampoline Park You Jump Lyon

### 3) Escalade & Cross Training

**Escalade** & **Cross - Training**

**Bertrand MOTTET**  
Co-encadré L3 APA

**J-C BOURBON**  
Co-encadré L3 APA

*Prioriser si situation d'INAPTUDE*

7b+/7a+ Extreme  
7a/7b- Extreme  
Ec/7a Très difficile  
6a/Cb Difficile  
5A/5C Boyaux  
4a/4c Facile  
3a/3c Très facile  
-5 and Niveau

Faculté de Médecine et de Maïeutique Lyon Sud - Charles Mérieux

### LOCALISATION

### Vertical'Art Lyon

50 rue Jean Zay  
69800 Saint Priest France

<https://maps.app.goo.gl/po8vZuGmSM9QytpL9>

ITINERAIRE: **Métro** Parilly.



+ Bus :



Puis compter + 6 min à pied !

*(parking possible si voiture)*

## 4) Raquette - Squash Badminton

**Opposition Raquettes**

**I ♥ SQUASH**

**SQUASH EVASION**

**Squash**

**Badminton**

**Stephane GRANGIER**  
**Jérôme Ness SEB**  
Co-encadré  
L3 APA

Faculté de Médecine et de Maïeutique  
Lyon Sud - Charles Mérieux

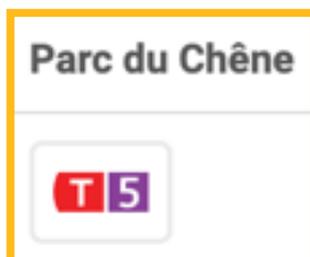
### LOCALISATION

## Squash Espace Evasion

1 Rue du 35ÈME Régiment d'Aviation,  
69500 Bron

<https://maps.app.goo.gl/scrMX1P4iftdF1jp9>

ITINERAIRE: TRAMWAY



ou possibilité Voiture : Parking gratuit. // pensez Covoiturage !

## 5) Raquette - Padel



### LOCALISATION

#### Esprit Padel

155 Rte de Grenoble,  
69800 Saint-Priest

<https://maps.app.goo.gl/JZoevkWYQCKBtY7Z8>

ITINERAIRE: **Bus** au choix

 **1E** R.N.6 - A. Pare

ou

 **26** Croizat Rocade

+ 4 min à Pied

+ 7 min à pied

ou possibilité Voiture : Parking gratuit. // *pensez Covoiturage !*

Adresse identique que : Danse et Pole Atelier ou Trampoline Park You Jump Lyon

## 6) Gymnastique - Trampoline

**Gymnastique : Engagement**



**Elvis  
OZOUF**  
Co-entraîneur  
L3 APA



**Trampoline  
Park YOU JUMP!**

PELOUSE Jean-Christophe Bourgeois-Dunin-Santé

### LOCALISATION

## Trampoline Park You Jump Lyon

151-153 Rte de Grenoble,  
69800 Saint-Priest

<https://maps.app.goo.gl/ZGmtTT7mLDKZgASq5>

ITINERAIRE: Bus au choix

 R.N.6 - A. Pare

 Croizat Rocade

+ 4 min à Pied

+ 7 min à pied

ou possibilité Voiture : Parking gratuit. // *pensez Covoiturage !*

Adresse identique que : Esprit Padel ou Danse et Pole Atelier

## 7) Futsal - Soccer - Foot en salle

**Futsal : Foot InDoor**



**Simon ZIAD**  
Co-encadré  
L3 APA



Faculté de Médecine et de Maïeutique  
Lyon Sud - Charles Mérieux

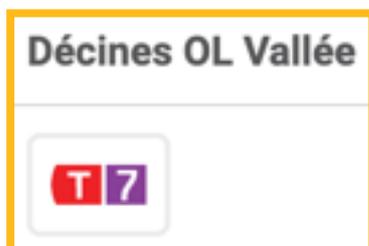
### LOCALISATION

#### LE FIVE OL.

OL Vallée,  
2 Av. Simone Veil,  
69150 Décines-Charpieu

<https://maps.app.goo.gl/wzhaH3WN6sii6WWx5>

ITINERAIRE: **TRAMWAY**



 + 7 Min à pied

ou possibilité Voiture : Parking P7 (le seul gratuit)

## 8) **BASKIN**

**Baskin l'activité INCLUSIVE**  
Prioriser si situation « d'INAPTUDE »

VENEZ DECOUVRIR UN NOUVEAU SPORT (conçu pour tous)

**LUNDI 11H00**  
UFR STAPS  
la DOUA

**NICOLAS JACQUEMOND** Co-encadré  
**L3 APA**

An Inclusive sport for an inclusive society  
BASKIN AT UNIVERSITY  
Rencontre européenne à Milan

PROFESSEUR Jean-Christophe Jacquemond@univ-lyon1.fr  
Faculté de Médecine et de Maïeutique

### LOCALISATION

## **HALLE J SAPIN STAPS**

27 Bd du 11 Novembre 1918,  
69100 Villeurbanne

<https://maps.app.goo.gl/p6g4nnVm7yApW6XK9>

ITINERAIRE: **TRAMWAY**

Université Lyon 1  
3,0 ★★★★★ (4) ⓘ  
Arrêt de métro léger  
T T1 T4

⚠ + 3 Min à pied

ou possibilité Voiture : Parking (Attention VOL !)



# Annexe - « Sport Santé » Lyon Sud

**Semaine 1 Vis MA VIE 2024**



Avant de se distiller sur les quelques 504 étudiants de cette édition, **chaque année, ce contexte unique d'émulation collective** naît de **TOUTE UNE ÉQUIPE** qui s'engage pour projeter, planifier, programmer, communiquer, inscrire et encadrer les activités, comme tenir l'une des conférences

La pertinence de la thématique **Activité Physique au profit de la SANTÉ**, brille aujourd'hui plus qu'hier et ne pourra qu'être déçuplée par les praticiens / prescripteurs et autre encadrant APA en devenir, acteurs de demain, eux même **PRATIQUANTS EXEMPLAIRES**, mais avant, **ce stage vous propose une expérience de PARTICIPATION ACTIVE ET INDIVIDUALISÉE RARE.**

**Dés ce lundi 29 janvier votre implication** viendra enrichir l'ADN du stage **Sport-Étude Lyon-Sud**, pour consolider un tronc solide d'une 30aine d'éditions que personnellement, j'ai vu germé, promotion après promotion, depuis une vingtaine d'année (2003 mon premier stage)

**Encadrement et Conférenciers sont impatients de vous retrouver et nous comptons sur CHACUN d'ENTRE VOUS pour TISSER une magnifique cuvée 2024**

## **Rappel :**

La réussite est l'histoire de tous : Assiduité et ponctualité sont nécessaires et impérieux pour huiler les rouages d'un programme individualisé et varié.

En plus d'un suivi de présence informatisé sur chaque installation (*QR CODE TOMUSS*) chaque stagiaire pourra doubler le pointage au moyen de la liste d'émargement.

**Tout incident** survenant lors de cet enseignement ou l'un de ses trajets (*mode doux et responsable à privilégier*) suppose **compte rendu, dans les plus brefs délais** / **Si URGENCE : 06 64 82 08 99**

## **Contacts utiles (préférez les mails) :**

Pilotage Module Activités Physiques de l'UE : [Jean-Christophe.BOURBON@Univ-Lyon1.fr](mailto:Jean-Christophe.BOURBON@Univ-Lyon1.fr) ;

Scolarité : [Elodie.PATAY@Univ-Lyon1.fr](mailto:Elodie.PATAY@Univ-Lyon1.fr)



# **BON STAGE**

**Jean-Christophe BOURBON**

## ***Notes Personnelles :***

# **FICHE ENCADREMENT 2024**

## **UE10 VIE MA VIS - Module Sport Santé LyonSud -**

### **A - CADRE**

Chaque séance doit débuter à **8H00 9H30 11H00**

... Une fois les **obligations de Pointage purgées**

- Scan du QR CODE devant un cadre (pour éviter les prise de photo
- Transcriptions de cas non conforme (absent, sans tel, retard) sur le fiche papier (à transmettre au déjeuner enseignant)

### **Sécurité**

Les étudiants sont en activité universitaire et sous sous votre responsabilité

**La recherche d'absence d'accident est LE FIL CONDUCTEUR de tout encadrement ; pour nos interventions dirigées vers la santé, cet OBJECTIF DOIT ÊTRE AVEUGLANT !**

En cas d'incident :

Traiter l'urgence puis me prévenir sans délais 0664 82 08 99

### **B - Consignes**

Pour les étudiants de la Promo L3 APA qui vont co-encadrer comme les Responsables d'activités qui doivent pour voir comprendre la démarche et répartition de Rôle

Il est demandé :

#### **B - 1 ) ==> à chacun des étudiants UFR STAPS L3 APA-S**

(répartis par 2 à 6 sur chaque disciplines) de

- Préparer un « échauffement » visant à préparer l'activité sur les axes AEPT : Articulaire, Energétique, Perceptif et Technique
- Se préparer à compléter, avec l'accord et régulation du responsable d'activité, le corps de séance dispensé dans chacune des disciplines.

#### **B - 2 ) ==> à chacun des Responsables de Disciplines**

(Au nombre de 10 sur 7 Sites/ installations)

- idéalement avant la séance, de prévoir 5 min de présence avant les horaires d'accueil du Public ;
- de tuttorer (au besoin compléter) le début de séance encadré par les Étudiants APA-S
- de les inviter à trouver des modes d'intervention pour adapter les consignes pour des pratiquants en situation de limitations et/ ou difficulté
- d'être présent pour le BILAN avec le public
- prendre 5 min pour un BILAN qui permette de formaliser (à l'écrit / prise de notre attendue) l'échange final entre les Coach et les L3 APA-S.

Voici des éléments de langage et questions à se poser visant VOS interventions (*valable pour ce module pour Lyon Sud, vos stages et plus dans vos interventions futures*) :

- qui vous seront « confiée » : ORGA !!! de prise en charge AVANT l'heure + 10 min d'« Echauffement ».
- Que vous jugerez bons d'adjoindre durant toute la séance , en collant à **la démarche APA-S que vous avez mission de distiller** : pour tous et particulièrement pour les limitations annoncées ou non auxquelles vous serez confrontez.

sous supervision de-s enseignant-s sur place, qui à minima feront un bilan - qui nous (M. JACQUEMOND et BOURBON) sera transmis.

### « CHAUFFE »

- J'établi la communication afin d'instaurer relation d'écoute mutuelle et de confiance;
- J'organise une préparation à l'activité sans zapper les domaines : AEPT Articulaires, Energétiques, Perceptif et Technique ... les 4 étant orientés et dosé en fonction de l'activité support ;

Je me questionne :

Comment la démarche APA est intégrée dès la mise en route  
(Exemple Echauffement : Question type de l'Educ Sportif : avez vous des Pathologies ? Alors que l'Ens APA-S va s'attacher à discerner et souligner les potentialités, plutôt qu'éviter les limitations fonctionnelles // ne pas être tournée sur les manques. )

### Corps de Séance :

- Donner des repères de différenciation entre Pratique Sportive et Pratique Adaptée, d'ardversaire à partenaire de jeux
- Dépasse le discours « Normapathe » : 30 min / jour pour extraire des repère efficace hebdomadaire, vis en perspective des temps d'inactivité
- Ne pas faire focus des d'éventuelles pathologie et descriptions de leurs répercussions (Anxiété ? Fragilité osseuse ?...) mais S'intéresser à la globalité de l'individu avant non pas le regard
- Ne pas satisfaire de conceptualisation, pour chercher l'entrée dans la démarche
- Contourner les objectif (faire marcher) par des intentions détournées (géocaching)
- Savoir décrypter les logiques internes : (Fuir l'aspect visuel sauté, du saut longueur, pour cerner l'objectif, mesure d'une longueur résultante de la transformation d'une vitesse, en une distance, à partir un repère)
- Pratiquer l'Activité pour sa contextualisation : en créant l'activité, l'APA permet (preuves scientifiques) de récolter des résultat issue de « re » socialisation (exemple : l'activité est passé d'option à vecteur de progrès, dans les parcours de soins d'oncologie)

Dimension PLAISIR doit être présente pour casser l'attitude réfractaire

En parallèle du regard contemporain des médecins, déifiés au sein des familles, relayer la prise de conscience des méfaits de la sédentarité, pour accrocher raccrocher les déconditionné de l'activité.

Dans ces sources de plaisir résultant de l'activité :

- Neurobiologie Hormonale
- Satisfaction du Mouvement
- Sociologique : cohésion
- Améliorer ses compétences / Progresser
- Atteintes d'un Objectif
- etc

les travaux scientifiques avancent qu'il faut à minima 2 de ces sources de plaisir, pour maintenir l'engagement autonome de pratique physique.

**En fin de séance :**

Bilanter avec le public et leurs demander de hiérarchiser les éléments de ces futurs étudiants Médecin doivent retenir de l'APA ?

Orienter les débats pour faire émerger 3 éléments principaux ?

Voici le lien pour la brochure :

En vous souhaitant une enrichissante collaboration et de belles expériences professionnelles et personnelles.

Nicolas et Jean Christophe  
Département APA-S  
UFR STAPS Lyon1

