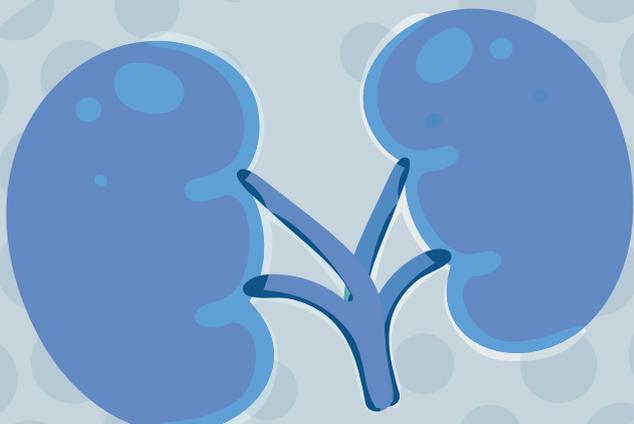


# Rénif

Association **R**égionale de **N**éphrologie  
d'Ile-de-**F**rance

## LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

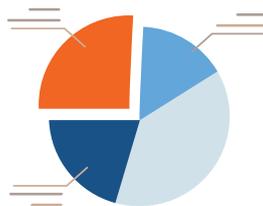


LES REINS SONT PRÉCIEUX,  
ENSEMBLE PRENONS-EN SOIN

## Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) s'adresse à toute personne présentant des besoins spécifiques de santé (maladies chroniques, affections de longue durée, handicaps, facteurs de risque, perte d'autonomie) dans un objectif de promotion de la santé, de prévention et/ou de réadaptation. Le programme dure 12 semaines et est supervisé par un enseignant en APA.

## Comment se déroule les séances d'APA en présentiel ?



### Bilan initial

- 1** L'enseignant en APA évalue l'état motivationnel et la condition physique du patient pour **concevoir un programme personnalisé.**

### Séances d'APA

- 2** L'enseignant en APA supervise les 10 séances d'APA **en individuel à domicile ou en collectif dans une structure**

### Bilan final

- 3** L'enseignant en APA évalue de nouveau l'état motivationnel et la condition physique, puis oriente le patient **vers une offre de pratique adaptée.**

**se pré-inscrire**

