

## **Développement d'une dynamique Activité Physique Adaptée (APA) – dans le cadre de la prévention : étude préliminaire au projet collaboratif e-APAd (Activité Physique Adaptée à domicile suivi sur le NET)**

### **Contexte :**

Les bénéfices d'une activité physique adaptée (APA) en complément du traitement des pathologies chroniques sont clairement documentés dans la littérature scientifique. L'Activité Physique Adaptée est un corpus de connaissance qui s'appuie sur l'état de l'art (physiologie/physio-pathologie, neurosciences, psychologie de la santé) dans le domaine des Sciences et Techniques en Activités Physiques et Sportives. Elle regroupe l'ensemble des Activités Physiques et Sportives, adaptées aux capacités de la personne vieillissante, en situation de handicap, atteintes de maladies chroniques ou en difficulté sociales, à des fins de rééducation, de réadaptation, de ré-insertion, d'éducation, de participation sociale mais aussi de prévention. Le volet prévention primaire est en train de se structurer : des professionnels, des structures dédiées développent cette offre.

Dans le projet de bouquet de services porté par le Cg38, en partenariat avec la CARSAT Rhône Alpes, une partie prévention est attendue.

Il s'agit donc de définir quelle pourrait être l'offre d'APA, pour des personnes indépendantes, éventuellement fragiles ou à risque de dépendance – et voir comment cette offre pourrait intégrer le bouquet de services.

Ensuite cette offre pourra également permettre à des patients porteurs de pathologies chroniques de pratiquer de l'APA avec un suivi coordonné de professionnels (sanitaire et APA). Plus largement enfin ce service sera proposé à l'ensemble de la population et des professionnels du secteur pour le bien être.

### **Objet du projet**

Définir et évaluer des conditions de faisabilité pour :

- Un dispositif de télé suivi individuel / collaboratif entre un professionnel en APA et des patients à domicile.
- Une pratique à domicile d'une APA mais appareillée et monitorée individuellement, dispensée à distance par un praticien APA au travers d'une interface partagée.
- Une organisation mixte avec des séances collectives en association et des séances à domicile, afin de cerner les leviers de motivation, de régularité dans cette activité et les incidences en termes de lien social.
- Une communication (« l'APA, ce n'est pas du sport mais une activité physique suivie permettant de prévenir des problèmes de santé ») et un accompagnement

Une étude 2013 est lancée sur ces objectifs.

Un projet collaboratif est en cours de montage (pour un dépôt de demande de financement FUI en sept 2013) afin de développer une offre intégrée avec monitoring pour les seniors / les porteurs de pathologies chroniques / le grand public.

### **Objectifs**

- Installer la prévention primaire « à domicile » pour les personnes retraitées – retarder la dépendance
- Contribuer au développement du lien social

### **Acteurs et répartition des rôles**

- Cg38 : porteur du projet Autonom@Dom - attributaire d'une subvention pour l'étude d'un service d'APAd à domicile pour les personnes en perte d'autonomie
- CARSAT : partenaire du Cg38 sur Autonom@Dom – contributeur à la réflexion sur la définition et diffusion d'outil de prévention auprès des personnes retraitées
- Anaïs Monray : diplômée du Master 2 APAd, souhaite une thèse sur le sujet (dans le cadre du projet collaboratif) – professionnel en charge des programmes APAd, du coach des personnes de la cohorte, de l'évaluation

- Ligue APA concept Rhône Alpes : association loi 1901 pour la promotion de l'APA, qui dispose d'une salle pour réaliser les séances APAd en collectif, d'un lieu extérieur de promenade – la Ligue est le destinataire de la subvention et salarie Anaïs Monray
- CHU Sud : équipe académique experte dans le domaine de l'exercice musculaire (évaluation des personnes en vue du démarrage d'une APA)
- Médicaïrn : entreprise porteuse du logiciel de suivi de programme d'APAd
- TASDA : en charge de l'intermédiation sur Autonom@Dom – appui au montage et pilotage de l'étude en lien avec le projet du Cg38
- Ideas lab : partenaire du Cg38 pour des études prospectives d'usages – appui à la conduite de l'étude
- Partenaires complémentaires d'un projet collaboratif à venir : ST Microélectronics, Toshiba (sous réserve), Altran (sous réserve), Ives (sous réserve), UJF, laboratoire SENS (Damen Teissier), UJF laboratoire AGIM (Nicolas Vuillerme), CEA LETI DTBS

## Plan d'actions

### Étape 1 : état des lieux

- Réaliser un bilan bibliographique sur l'APA pour les seniors
- Réaliser une carte des acteurs en Isère, Rhône Alpes et au niveau national sur ce secteur d'activité
- Etablir une synthèse du degré de développement de l'APA à ce jour et des activités (privées, publiques) du secteur (volume, montant financier, ....)
- Etablir la faisabilité d'utiliser des capteurs simples (ex : ceinture avec cardio fréquence mètre – liaison Bluetooth avec une tablette (courbe de données) et transfert sur le logiciel Médicaïrn)
- Proposer une méthode d'évaluation de cette expérimentation : évaluation de l'offre, des bénéfices pour les usagers

### Étape 2 : test des usages

- Constituer des groupes d'usagers tenant compte de leurs caractéristiques physique / de santé en fonction des évaluations (6 groupes de 10 personnes maximum par groupe ; 3 groupes suivis pendant une période de 4 mois x 2 périodes de 4 mois).
- Recrutement :
  - Parmi les élèves de l'âge d'or (habitué à l'usage informatique)
  - Avec l'aide de la CARSAT : choix de personnes volontaires pour de faire de l'APA
  - Dans les associations APA Siel bleu : augmentation de l'offre limitée actuellement à une séance par semaine
- Visite médicale préalable pour vérifier l'absence de contre indication à l'APA
- Proposer un programme d'APA tenant compte des attendus et des envies des participants – un planning de séance collective (2 fois / mois) + séance à domicile (3 fois par semaine – durée 30 min à 1 heure) pour 30 participants versus toutes les activités au domicile pour les 30 autres.
- Proposer l'usage d'une ceinture avec suivi de la cardio fréquence – proposer éventuellement l'usage de matériel nécessaire à l'activité (ballon, élastibands, ...)
- Former le groupe aux matériels (logiciel, principe d'échange, ainsi qu'aux aspects sécuritaires de l'activité physique.)
- Assurer le suivi du groupe de personnes sur 8 mois (sept 2013 à juillet 2014)
  - Suivi en collectif : adaptation des programmes
  - Suivi individuel à distance : exercices spécifiques, possibilité d'un forum entre usagers, échanges entre usagers et coach (par le Net, avec le téléphone) ...
  - Visite à domicile le cas échéant?
- Réaliser des premières analyses d'usages
  - avec le logiciel medicaïrn – avec un capteur cardio-fréquence mètre : quels leviers ? quels freins dans l'appropriation d'une telle offre, sur lesquels se concentrer dans le futur projet collaboratif ?
  - quelle incidence sur le lien social ?
  - quelles sont les modalités de prise en charge qui favorisent le plus l'autonomie et l'investissement à long terme à l'APA

### Étape 3 : synthèse et recommandations (pour cette offre et pour le projet collaboratif)

- proposer un premier niveau de recommandations pour une APA pour les séniors avec les moyens et acteurs actuels du secteur
  - la cible de l'offre packagée
  - les objectifs du projet (technique, ergonomique, économique, médical, déontologique ...)
  - les acteurs partenaires et en appui du projet
  - les vigilances particulières, les actions associées
- rédiger les points clé du projet collaboratif et de la thèse associée à venir

### Planning prévisionnel

Le projet peut démarrer d'ici fin 1<sup>ier</sup> semestre 2013.

	2013		2014	
Montage et lancement du projet	D'ici juin			
Étape 1 : état des lieux	Juin	Juillet août		
Étape 2 : test des usages		Sept	Juin	
Étape 3 : synthèse et recommandations			Juin	