

Bilans Psychomoteurs en APA

Evaluation des capacités cardio-respiratoires

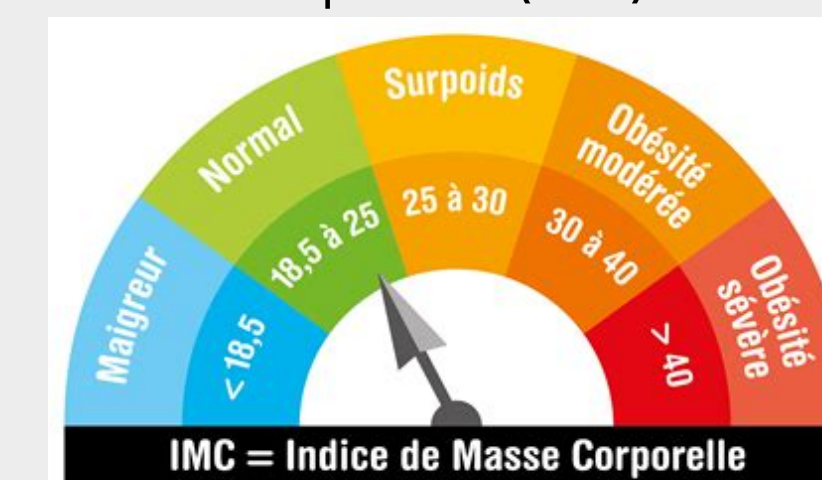


Évalué par des tests comme le test des 6 minutes. Sur un parcours de dix mètres en intérieur, le participant marche pendant 6 minutes à un effort modéré.

À la fin, le patient évalue l'intensité de son effort, sur une échelle de Borg par exemple.

Mesures anthropométriques

Incluant le poids, la taille, le périmètre abdominal et l'indice de masse corporelle (IMC).



L'IMC est une valeur intéressante si elle est corrélée avec le périmètre abdominal !

Evaluation de l'équilibre

L'évaluation de l'équilibre dans le bilan en APA consiste à mesurer l'équilibre statique sur un pied, d'abord les yeux ouverts puis fermés. En situation dynamique, le test du Get up and go peut être utilisé.



Bilan Fonctionnel d'un programme d'Activité Physique adaptées

Entretien : qualité de vie, motivationnel

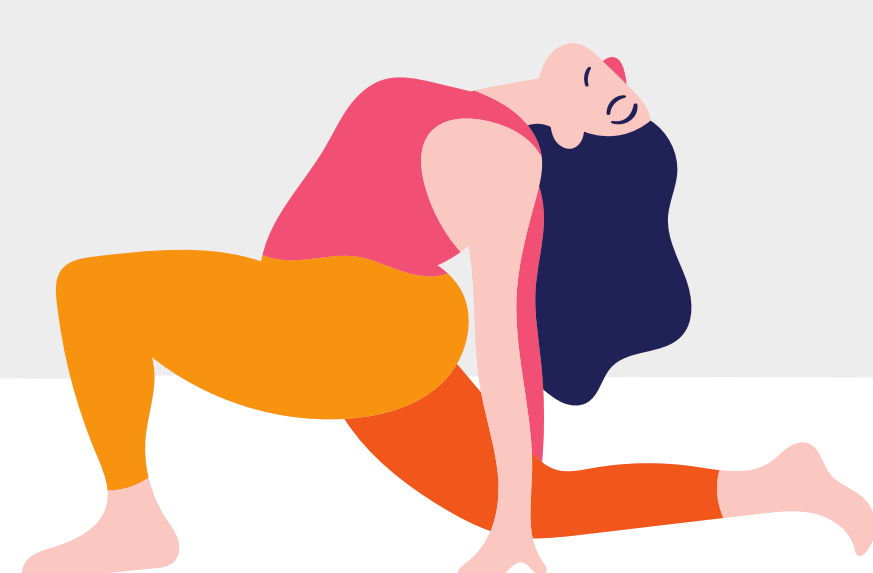
S'appuie sur différents questionnaires et échelles d'auto-évaluation visant à obtenir des informations sur le niveau d'activités physiques du patient mais aussi sur sa santé physique et psychique.

L'aspect motivationnel garde une place centrale dans ce genre de prise en charge. Des entretiens sont donc indispensables pour aider les patients dans leurs objectifs. Un guide de la HAS est disponible avec le lien ci-contre.

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf

Evaluation de la souplesse / tonus

L'évaluation de la souplesse, spécifiquement par la flexion du tronc, mesure la flexibilité du rachis et de la chaîne postérieure des membres inférieurs. Le test consiste à se tenir debout, idéalement sur une marche, et à essayer de toucher ses pieds sans plier les genoux.



Les tests à réaliser au sein des différents items sont multiples et peuvent s'appuyer sur des tests utilisés dans des bilans psychomoteurs.

Ce bilan a surtout pour objectif de déterminer les compétences du patient et de fixer avec lui des objectifs adaptés à sa demande et à ses capacités pour répondre au mieux à ses attentes.

Le choix de l'APA peut être fait grâce au médicosport-santé

Evaluation des aptitudes musculaires

On peut retrouver des tests comme le superman, le test de la planche mais aussi le relevé de buste.

L'évaluation est adaptable en fonction du sexe mais aussi de la condition physique de la personne.



Le médicosport-santé

C'est une plateforme spécialisée dans les activités physiques et sportives, offrant des informations détaillées sur les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline sportive. Validée par la commission médicosport-santé du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), cette ressource est particulièrement utile pour les médecins généralistes et les professionnels de santé souhaitant prescrire des activités physiques adaptées à leurs patients.

<https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>



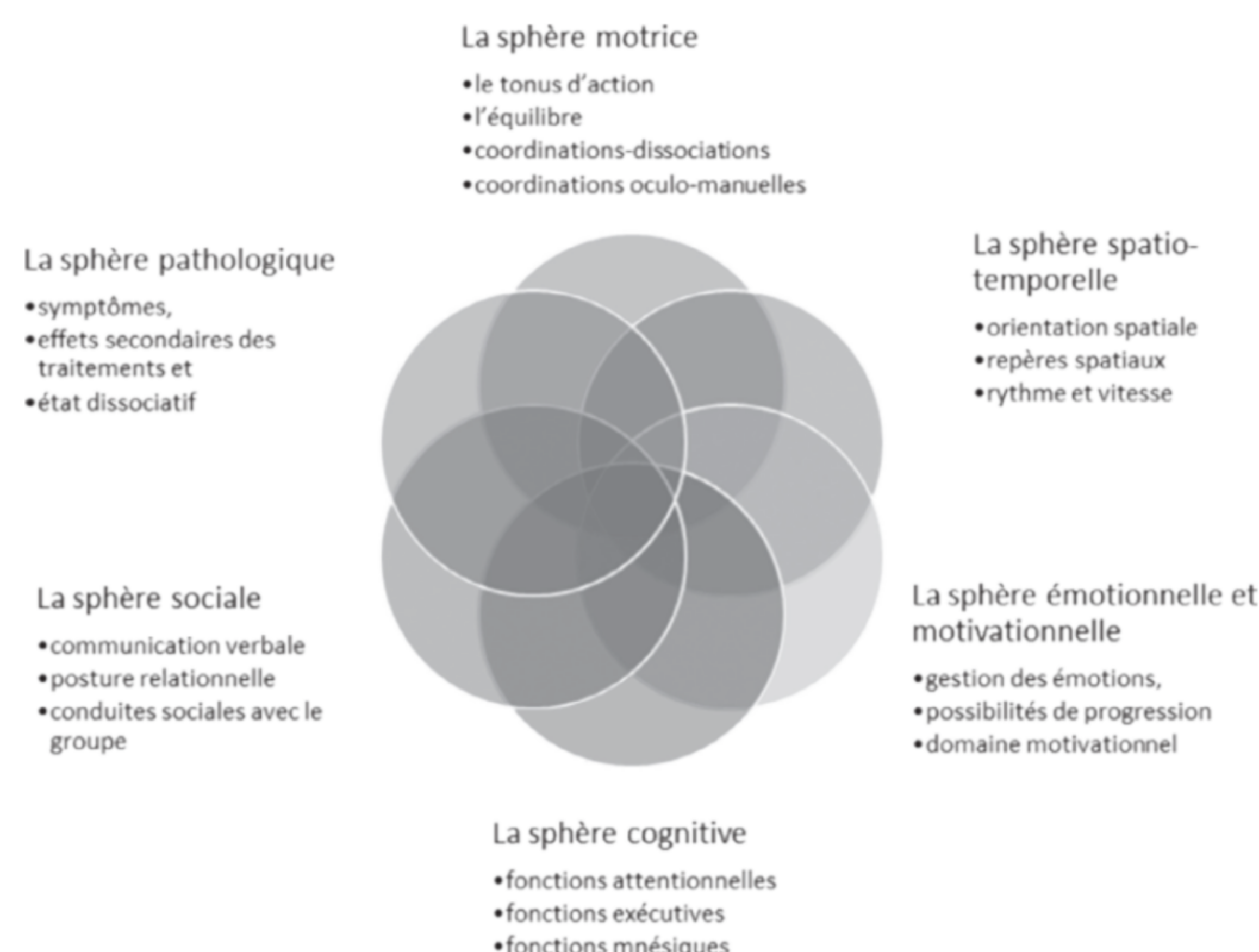
Bilan Psychomoteur d'APA

Suggestions pour l'évaluation des fonctions psychomotrices

Les activités physiques font partie intégrante de la culture du psychomotricien. Ainsi il possède, de par sa formation initiale, les compétences nécessaires à la mise en place de suivis en activité physique adaptée. (Agostinucci et Hélias-Péan, 2022)

L'APA n'a pas encore défini de recommandations spécifiques pour le bilan psychomoteur. Toutefois, dans le cadre du Master international en psychomotricité (MIP), une étude de terrain menée en 2019 par Hélias-Péan a identifié six sphères d'indicateurs relatifs au bilan psychomoteur pour les personnes atteintes de schizophrénie (Agostinucci et Hélias-Péan, 2022).

Document. Les six sphères d'indicateurs (Hélias-Péan, 2019)



Références :

- Gouabault, L. (2024, Janvier). Déploiement de l'activité physique adaptée (APA) dans la pratique du psychomotricien [Diapositives], (non accessible au public)
- Agostinucci, M. et Hélias-Péan, A. (2022) . Chapitre 9. Prévention et activités physiques adaptées. Dans Dirigé par Le Corre, M., Bacrie, S. et Hélias-Péan, A. (dir.), Psychomotricité en psychiatrie adulte. (p. 372 -382). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.leco.2022.01.0372>.
- HAS. (2022, Juillet), GUIDE Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte