

<http://lyc58-fmitterrand.ac-dijon.fr/?La-sante-par-l-activite-physique>

La santé par l'activité physique adaptée !

- Formations
- Santé et Social
- BAC PRO ASSP

Un peu de sport



Date de mise en ligne : dimanche 3 mars 2019

Copyright © Lycée professionnel des Métiers François Mitterrand -

CHATEAU CHINON - Tous droits réservés

Dans le cadre des enseignements professionnels, les **élèves de première bac professionnel ASSP** (Accompagnement Soins et Services à la Personne) ont pu s'initier à la **pratique de l'Activité Physique Adaptée (APA)**

avec des séniors et des personnes en situation de handicap.

Pour cela, le vendredi 18 janvier ils ont accueilli Mme GALLAND Laura, animatrice sportive et responsable départemental de l'**association SIEL BLEU**, au sein du lycée. Elle a pu présenter l'association et ses missions, le caractéristiques du public bénéficiant des activités physiques adaptées et les bienfaits de celles-ci.

Puis dans la matinée, les élèves se sont rendus à la maison des jeunes de Château-Chinon pour assister à une séance d'APA avec une dizaine de participants.

Cette séance d'une heure qui a lieu toutes les semaines, permet aux participants de maintenir leur autonomie, conserver l'équilibre, la mémoire et la dextérité. Anais, l'animatrice de la séance, a débuté par un petit échauffement des articulations, puis a enchaîné avec différents exercices d'amplitude, de souplesse et de tonicité, à l'aide de balles, d'élastiband et de bâtons.

Enfin, cette matinée a permis de présenter aux élèves les **troubles musculo-squelettiques** et d'aborder tous les **aspects de prévention à mettre en oeuvre dans les métiers du secteur sanitaire et social**.

Les élèves seront également formés et se verront délivrer en fin de formation un **certificat Acteur de Prévention des Risques liés à l'Activité Physique en Secteurs Sanitaire et Social (PRAP2S)**.



