Qui suis-je ?

ORIGINES

Originaire de Nancy en Lorraine, je vis depuis 2015 dans le Lot-et-Garonne.
Educatrice sportive diplômée d'état, je suis titulaire des Brevets Professionnels de la Jeunesse, de l'éducation populaire et des Sports en activités physiques pour tous, activités de la forme et activités de la randonnée.

Formatrice, je suis également détentrice d'un titre professionnel de niveau V de formatrice pour adultes. J'interviens à la fois dans les entreprises sur des temps de formation, que dans des organismes de formation en lien avec le sport.
Je passe actuellement une Licence en Activité Physique Adaptée et Santé avec l'Université de Limoges.

VALEURS

J'accompagne les seniors et les personnes atteintes de maladies chroniques à travers des activités physiques adaptées, prescrites par leur médecin dans le but d'améliorer leur santé physique, renforcer la confiance en soi et recréer du lien social.
Chez les seniors, l'APA est aussi un moyen essentiel de prévenir les chutes et de préserver l'autonomie.

OBJECTIFS

Mon premier objectif est de donner l'opportunité au plus grand nombre d'accéder à l'activité physique et à la pratique sportive.

Le second est d'éduquer aux bienfaits des activités physiques & sportives, et de prévenir des risques liés aux modes de vies sédentaires.

Enfin, de promouvoir l'activité physique comme un moyen thérapeutique et non médicamenteux.

Contact

07 87 38 91 65
noi.leonard54@gmail.com
www.noileonard.com

Déplacements: Agen et ses alentours

Educatrice sportive diplômée d'état depuis 10 ans
Etudiante en Licence STAPS Activité physique adaptée et santé

Noï Léonard

Activité physique adaptée & Santé

Site internet
www.noileonard.com

Qu’est-ce qu’un enseignant en activité physique adapté ?

L’enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) est un acteur de la santé accompagnant les seniors et les personnes vivant avec une pathologie chronique à travers un programme de mouvements personnalisés, sécuritaires et bienveillants.

Prescrite par le médecin, l’Activité Physique Adaptée devient un véritable outil de santé globale, au croisement des sphères biologiques, psychologiques et sociales
Grâce à une approche individualisée et scientifique, l’enseignant en APA traduit la prescription médicale en un parcours d’accompagnement humain, où chaque séance devient une étape vers plus d’autonomie et de mieux-être.

Quels sont les enjeux de l’activité physique adaptée ?

Face à la montée des maladies chroniques, au vieillissement de la population et à la sédentarité, l’Activité Physique Adaptée s’impose comme une réponse de santé publique essentielle.

Elle permet de prévenir, accompagner et réduire les complications, tout en améliorant la qualité de vie et l’autonomie des personnes.
Au-delà du bénéfice humain, l’APA est un levier économique durable, capable de réduire les dépenses de santé en plaçant la prévention au cœur du soin.

Proposer des APA ?

C’est favoriser le bien-être et la santé de toute la population en proposant des activités physiques adaptées et/ou des ateliers (type Education Thérapeutique du Patient - ETP).

Seniors, personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies chroniques : chacun peut bouger à son rythme, créer du lien et renforcer son autonomie, dans un cadre sécurisé et accessible.

Et la prescription d’activité physique adaptée par mon médecin ?

Depuis 2016, et selon l’ Article L. 1172-1 du Code de la Santé Publique “l’activité physique sur ordonnance” est reconnue légalement comme partie intégrante du parcours de soins.

En France, un médecin peut prescrire une activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques, en perte d’autonomie ou à risque de santé.
Cette prescription est donc un outil thérapeutique.

Si l’Assurance Maladie ne rembourse pas encore ces séances, certaines mutuelles et collectivités participent à leur financement, reconnaissant ainsi l’APA comme un véritable acte de prévention santé.

Quelques chiffres

Selon Ameli.fr, les pathologies et traitements chroniques représentent ≈ 60 % des dépenses de l’Assurance Maladie, soit environ 126 milliards d’euros en 2023, et concernent près de 25 millions de personnes (≈ 37 % de la population)

On observe une constante augmentation de la prévalence des maladies chroniques notamment le diabète de type 2, l’obésité, ou encore les maladies cardiovasculaires et respiratoires.

INVERSION DES TENDANCES

L’APA transforme le mouvement en outil de santé publique, permettant de prévenir, soigner, améliorer la qualité de vie, tout en réduisant les coûts liés aux maladies chroniques.

Face à la croissance constante de ces pathologies, l’APA n’est plus un complément optionnel.
Il est un levier stratégique de santé et d’économie par le mouvement pour la santé, l’autonomie et la réduction des risques liés à la sédentarité.

Malgré le vieillissement de la population, les tendances peuvent changer en 5 années, si les politiques de santé bougent maintenant (OMS-Mars2025).
Pour cela, il faut passer à l’action par le biais d’interventions fortes.