

# Le psychomotricien au service des Activités Physiques Adaptées

La psychomotricité est une discipline **paramédicale** faisant partie des soins de supports. Elle possède une triple fonction : **prévention**, **rééducation**, et **thérapie**.

La psychomotricité est un domaine des sciences humaines spécialisé dans les interactions entre **motricité**, **cognition** et **psychisme** dans leurs contextes **émotionnel** et **relationnel**. Elle représente l'ensemble des phénomènes relatifs à l'expression et à la régulation des comportements à la fois **moteur** et **psychologique** au niveau du **corps**. La psychomotricité intervient dans les APA depuis le décret n°2016-1990 du 30/12/2016, selon l'article L.4332-1 et suivant du code de santé publique.

## Champs d'application du psychomotricien :

Tonus

Latéralité

Motricité

Fonctions exécutives

Schéma corporel  
Image du corps

Équilibre  
Coordination

Espace/ temps

Émotions

Sensorialité

Relation

Toutes ces notions, intégrant le développement psychomoteur, sont présentes dans les activités physiques.

La remise en mouvement induite par les activités physiques adaptées et le sport sur ordonnance s'inscrit donc dans une dynamique psychomotrice.

L'objectif étant de développer l'**autonomie** de la personne et de la responsabiliser pour la rendre pleinement disponible à son activité physique et à son travail en activité physique adaptée.

# Le psychomotricien et les APA en oncologie

Le cancer altère les **conditions physiques** et **physiologiques** générales du patient. Ce dernier souffre de symptômes invalidants (**douleur, fatigue**) en lien avec des facteurs **psychologiques** et **sociaux**. Le psychomotricien peut donc être amené à utiliser les activités physiques adaptées dans une dimension **préventive** et **thérapeutique**.



## PRÉVENTION

Diminue le risque de développer certains cancers

## TRAITEMENT

Facilite la prise en charge thérapeutique  
Réduit la douleur et les effets indésirables

## RÉMISSION

Diminue le risque de récurrence et de mortalité

Selon la **HAS**, la pratique d'une activité physique régulière modérée, d'une durée suffisante et prolongée, améliore la qualité de vie dans ses trois dimensions **physique, psychique** et **sociale**. **L'APA** est à l'heure actuelle le seul traitement validé contre la **fatigue** induite par le cancer.

Selon la **HAS**, l'activité physique adaptée **maintient** la **masse musculaire** et réduit la masse grasse. Les exercices de renforcement musculaire accroissent la **force** et **l'endurance**. L'activité physique adaptée joue un rôle majeur au niveau psychologique. Elle améliore les syndromes dépressifs, la qualité du **sommeil**, **l'estime de soi** ainsi que **l'image corporelle**. Elle permet aussi de redonner confiance en ses capacités.



*"Toute activité physique doit être personnalisée, raisonnée et adaptée à la condition physique et à l'état de santé du patient."*

## Pourquoi le psychomotricien ?

Chute Douleur

Troubles moteurs

Perturbations identitaires

Trouble tonico-émotionnel

Renforcement de l'axe corporel

Troubles neurologiques

Inhibition psychomotrice

Angoisse/Anxiété



Gymnastique douce

Qi Gong

Natation

Danse Course à pied Yoga

Aviron

Escalade

Taï Chi

Boxe

Expression corporelle