

Charte d'engagement des participant·es à l'APA

L'Activité Physique Adaptée est une pratique douce et progressive, organisée en petit groupe et encadrée par une personne formée. Pour que chaque séance se déroule en sécurité, dans le respect mutuel et dans la durée, je m'engage à respecter les principes suivants.

1. Assiduité et ponctualité

- Je m'engage à participer régulièrement aux séances pendant toute la durée du cycle (10 à 12 semaines), sachant qu'une place réservée et non utilisée prive une autre personne d'y accéder.
- J'arrive à l'heure afin de ne pas retarder le groupe et de bénéficier de l'échauffement.
- En cas d'absence ou de retard, je préviens dès que possible l'équipe encadrante ou la coordination, par le moyen convenu en début de cycle.
- Je comprends que des absences répétées et non justifiées empêchent ma progression et le suivi. En cas de difficultés, je peux en parler aux personnes référentes.

2. Respect des personnes

- J'adopte une attitude bienveillante et respectueuse envers les autres participants et l'équipe encadrante.
- Je respecte la diversité du groupe (parcours de santé, âges, origines, capacités physiques, croyances) et je m'abstiens de tout propos ou comportement discriminatoire, agressif ou déplacé.
- Je veille à un climat d'écoute et d'entraide, dans l'esprit de solidarité propre à l'APA.

3. Confidentialité et discrétion

- Ce qui est partagé au sein du groupe (situations de santé, parcours de vie, confidences) reste dans le groupe.

4. Sécurité et écoute de mon corps

- Je signale à l'équipe encadrante toute gêne, douleur, fatigue ou évolution de mon état de santé avant ou pendant la séance.
- J'adapte l'effort à mes capacités du jour : l'APA n'est pas une compétition, je vais à mon rythme.
- Je respecte les consignes de sécurité données par l'équipe encadrante.
- Je signale tout traitement, contre-indication ou changement médical pouvant avoir un impact sur la pratique.

5. Implication dans la pratique

- Je participe à la première et à la dernière séance bilan, qui permettent à l'équipe encadrante d'adapter le programme.
- Je remplis autant que possible le livret Prescri'form, qui me permet de mesurer mes efforts, mes difficultés et mes progressions. Mon livret peut aussi être partagé à mon médecin. Si je rencontre des obstacles pour le remplir, je m'adresse à l'accompagnante.
- Je m'investis dans la dynamique du groupe et contribue à un bon esprit collectif.

6. Respect des lieux et du matériel

- Je prends soin des équipements et des locaux mis à disposition (gymnases, piscines, salles partenaires).
- Je respecte le règlement intérieur de chaque lieu d'accueil.

7. Esprit de parcours et de continuité

- Je comprends que l'APA s'inscrit dans une démarche globale de santé et peut m'orienter vers d'autres ressources (médecin traitant, accompagnement social, dispositifs du territoire).
- Je reste libre, à l'issue du cycle, de poursuivre une activité si ma prescription le permet, de rejoindre d'autres activités sur Pantin, ou de m'investir comme ambassadeur ou ambassadrice de l'APA.