



Infos conseils

*Les préconisations de vos URPS
pour les professionnels impliqués
dans un projet de CPTS
Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé*

N°16 – Juillet 2024

Sport Santé : L'intégration de l'Activité Physique dans les parcours de soins CPTS

Le contexte

Le sport-santé émerge dans un contexte où la prévalence de pathologies spécifiques augmente de manière alarmante, et où la sédentarité menace la santé de millions de personnes. L'exercice physique constitue une approche à la fois préventive et curative, prenant en compte les dimensions physique, mentale et sociale de la personne. Ainsi, encourager une pratique d'activité adaptée et encadrée devient essentiel. Le sport-santé offre une réponse complète, permettant de réduire les risques liés à des pathologies telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, l'hypercholestérolémie ou encore le cancer. Ses bienfaits sur la santé sont établis et reconnus par la communauté scientifique. Il s'inscrit dans une action de promotion de la santé comme établi dans le Projet Régional de Santé.

C'est dans ce contexte que les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) émergent comme des acteurs essentiels d'une approche globale de la santé, intégrant le mouvement et l'activité physique comme des composantes cruciales du bien-être et de la prévention. Leur implication dans la promotion du sport-santé revêt une importance capitale, favorisant ainsi la mise en œuvre de synergies entre les professionnels de santé et du sport.

Ce document vise à mettre en lumière l'importance de l'activité physique, en particulier de l'activité physique adaptée (APA), dans la promotion de la santé. Il préfigure le rôle des CPTS, qui peuvent contribuer à la promotion de l'activité physique dans leurs missions, à travers l'intégration de l'APA dans un parcours de soins pluriprofessionnel.



Parlez nous de votre action sur le sport-santé !

Nous souhaiterions vous offrir l'opportunité de parler de votre action et de partager votre expérience auprès des autres CPTS.

Si vous êtes intéressés manifestez-vous : [Accès formulaire](#)



De quoi parlons-nous ?

Les définitions

L'Activité Physique (AP)

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. Ainsi, l'AP désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre.

La sédentarité

Elle caractérise un comportement en situation d'éveil générant une dépense énergétique faible voire nulle en position assise ou allongée. L'évaluation du temps de sédentarité peut se faire en observant le temps passé dans des loisirs sédentaires, devant un écran, au travail... il existe différents niveaux de sédentarité entraînant des conséquences sur la santé.

Le sport-santé

Le sport-santé, selon la HAS, est une activité physique dont la pratique est adaptée aux difficultés rencontrées par la personne ou aux contraintes liées à son état de santé. Il invite ainsi les médecins, en fonction de la situation et l'état de santé du patient, à prescrire un programme d'APA.

L'Activité Physique Adaptée (APA)

Selon l'article D 1172-1 du Code de la Santé Publique, on entend par APA la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

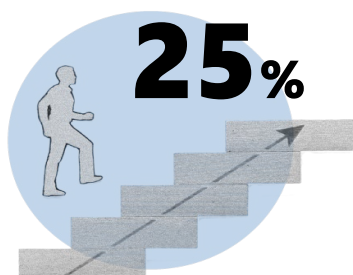
La dispensation d'une APA a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à l'ALD, à la maladie chronique ou à des situations de perte d'autonomie, dont elle est atteinte.

L'inactivité physique

L'inactivité physique caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé.

Les bienfaits de l'activité physique (AP)

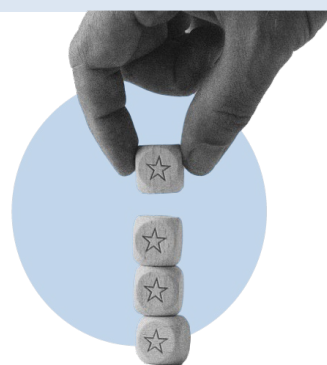
L'activité physique régulière est essentielle pour la santé physique et mentale. Elle renforce le système cardiovasculaire, prévient l'obésité et réduit le risque de maladies chroniques. Sur le plan psychologique, elle diminue le stress, l'anxiété et la dépression. Elle stimule aussi les capacités cognitives et maintient l'autonomie des personnes âgées en prévenant la perte de mobilité et les chutes. L'inactivité physique, devenue un problème de santé publique, a des conséquences néfastes. Il est donc crucial de promouvoir la culture de l'activité physique et du sport-santé. Les actions des CPTS peuvent encourager l'adoption de modes de vie actifs et sains.



de la population adulte mondiale n'est pas suffisamment active.

4

L'inactivité physique est le 4ème facteur de risque de mortalité dans le monde.



20%

Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20% à 30%.

3 heures

L'OMS préconise au moins 2h30 à 5h par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée pour tous les adultes.



L'évolution des recommandations pour l'intégration de l'AP et l'APA dans les politiques de santé publique

L'OMS recommande aux Etats membres de promouvoir et de renforcer les programmes d'activité physique dans le cadre de leur politique nationale sociale et de santé publique.

2004

2016

La loi de modernisation de notre système de santé publique a initié une **politique de promotion de l'AP sur ordonnance** par les médecins traitants pour les personnes en ALD ([Accès texte](#))

Instruction interministérielle ([Accès texte](#)) pour la **mise en œuvre de l'APA avec une classification des patients en ALD** en 4 phénotypes fonctionnels.

2017

2018

L'OMS a lancé le **Plan d'action mondial pour promouvoir l'AP 2018-2030**. L'objectif étant de réduire la sédentarité physique de 10% d'ici 2030.

Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 : améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie. Lancement des "maisons sport-santé".

2019

2020

Dans un **parcours de soins global après le traitement d'un cancer**, le médecin peut prescrire un ensemble de bilans et consultations. Ces prestations peuvent comprendre un **bilan de l'AP par un professionnel de l'APA** ([Accès texte](#)).

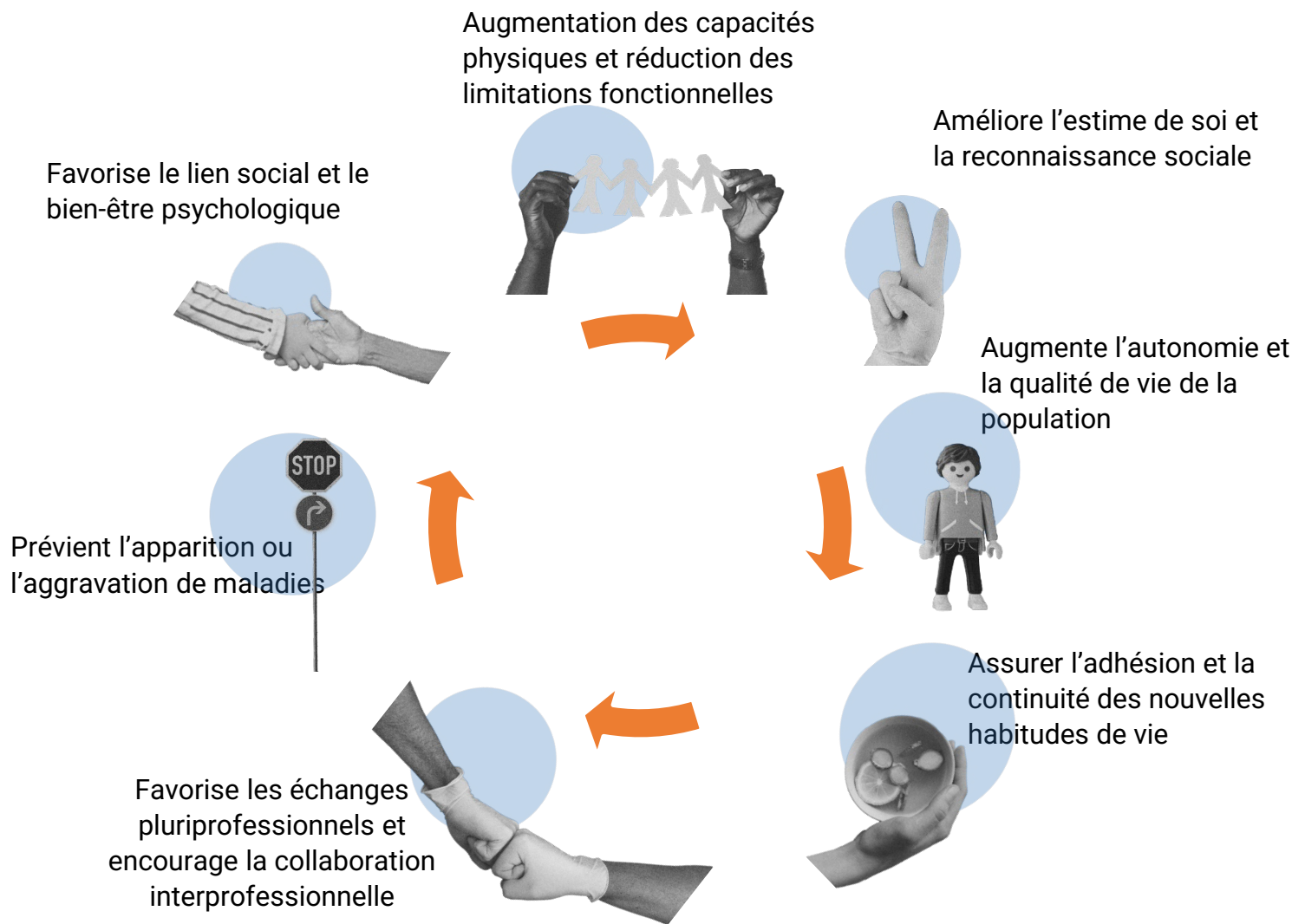
Loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France ([Accès texte](#)). Cette loi officialise l'**élargissement de la liste des professionnels de santé pouvant prescrire et renouveler une APA** et celle des patients pouvant en bénéficier.

2022

2024

La **Grande Cause Nationale 2024** porte sur l'activité physique et sportive ([Accès information](#))

Pourquoi intégrer l'APA dans un parcours de soins ?



L'APA offre une prise en charge complémentaire, permettant de considérer le patient sous un angle différent en exploitant ses capacités physiques et psychologiques. Ces aptitudes peuvent servir de base à d'autres soins favorisant l'autonomie du patient.

L'APA réintroduit ou renforce le mouvement dans la vie des patients, entraînant des progrès tangibles et une satisfaction pour les professionnels et les patients.



Le cadre de l'Activité Physique Adaptée (APA)

Il est désormais possible de prescrire une activité physique adaptée (APA) en fonction de l'état de santé ou de la perte d'autonomie d'une personne. La pratique régulière de l'APA permet d'adopter un mode de vie actif, réduisant les facteurs de risques et les limitations fonctionnelles liées aux pathologies. Malgré les documents de la HAS pour faciliter la prescription selon les pathologies, cette thérapie non médicamenteuse reste méconnue et peu utilisée. Ce constat s'explique par des représentations erronées et des parcours de mise en œuvre peu clairs pour les professionnels de santé et les patients.

Quoi ?

Des programmes d'exercices physiques structurés et limités dans le temps sont prescrits aux patients.

Pour qui ?

Les bénéficiaires doivent être :

- Atteint d'une ALD ;
- Atteint d'une maladie chronique qui impacte votre vie quotidienne, pouvant générer des incapacités voire des complications graves et nécessitant une prise en charge au long cours ;
- Avoir des facteurs de risque (surpoids, hypertension...);
- Être en situation de perte d'autonomie et être bénéficiaire de certaines aides ou allocations
- Avoir réalisé un dépistage qui a révélé une fragilité dans les capacités fonctionnelles.

Qui prescrit ?

La prescription initiale de l'APA revient exclusivement aux médecins.

Le renouvellement ou l'adaptation de la prescription de l'APA peut être effectué par le masseur-kinésithérapeute (sauf avis contraire du médecin prescripteur). Le professionnel de l'APA transmet régulièrement un compte-rendu au médecin.

Qui dispense l'APA ?

Les professionnels de l'APA sont soit :

- Des professionnels de santé : masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien
- Des non professionnels de santé mais titulaires au minimum d'une licence mention STAPS APA : un enseignant d'APA-S.



L'APA ne bénéficie pas d'un remboursement par l'Assurance Maladie. Néanmoins des financements peuvent être proposés par des ARS, collectivités ou encore des organismes complémentaires.

L'APA : une approche pluriprofessionnelle

L'Activité Physique Adaptée (APA) nécessite une approche pluriprofessionnelle pour s'intégrer pleinement dans le parcours de soins du patient. La coordination entre les professionnels de santé est essentielle pour influencer positivement les représentations et accompagner le patient dans un changement de comportement adapté à son quotidien. Chaque professionnel de santé joue un rôle central dans le soutien de cette démarche.

1 PRESCRIPTION

Une étape essentielle qui initie le parcours de soins et légitime l'APA à visée thérapeutique.

Le médecin Assure la mise en oeuvre de l'APA et le suivi du patient

2 PRISE EN CHARGE PAR L'AP

Une étape de mise en œuvre d'un programme personnalisé d'activité physique adaptée par des professionnels spécialisés.

Le masseur-kinésithérapeute Initie la prise en charge et représente la 1ère étape dans l'intégration du parcours.

Enseignant en APA

Accompagne le patient vers une pratique sécurisée en autonomie ou en structure.

L'Ergothérapeute

Accompagne et propose des solutions permettant la réalisation des activités en prenant en compte le niveau d'autonomie.

Le psychomotricien

Intervient sur les aspects psychocorporels pour améliorer la coordination, l'équilibre et le bien-être mental du patient.

3 SOUTIEN A LA PRISE EN CHARGE

Une étape permettant l'accompagnement continu du patient par des professionnels assurant le suivi, le soutien, l'éducation et la prévention tout au long du parcours.

L'infirmier Actionne son savoir-faire en matière d'éducation et de prévention. Facilite l'implication du patient dans une démarche d'AP.

Le pharmacien Assure un rôle d'information, de conseils et d'orientation vers les professionnels ressources.

Le podologue Agit en lien avec les équipes pour favoriser l'APA et la marche.

L'Aide-Soignant

En lien avec les équipes médicales et paramédicales, soutient activement le patient dans sa participation régulière à une AP.

Le Diététicien

Fournit une expertise en nutrition permettant de maximiser les bénéfices de l'AP et l'APA.

Le Psychologue

A un rôle de soutien dans le changement de comportement.

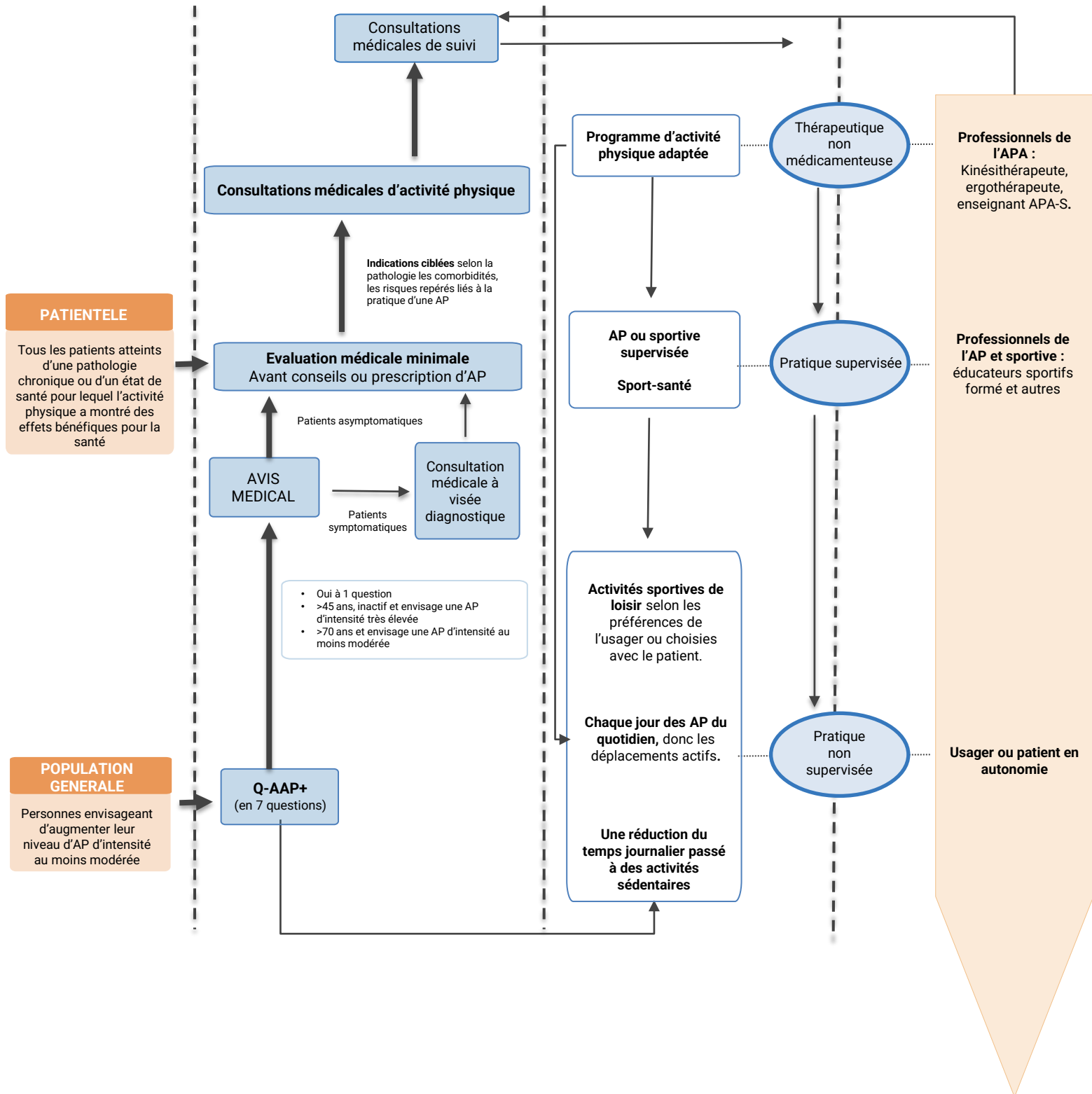
La prescription de l'APA dans un parcours de santé

LES USAGERS

CONSULTATION MEDICALE D'ACTIVITE PHYSIQUE (AP)

PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE

DISPENSATION D'ACTIVITE PHYSIQUE



EfFORMIP : un appui pour l'intégration de l'APA dans les parcours

EfFORMip accompagne depuis près de 20 ans, les professionnels de santé et les professionnels du sport et de l'activité physique, en Occitanie, pour faciliter la concrétisation de leur projet de mise en mouvement de leurs patients.

Etape



Recueillir vos besoins en identifiant le public (prévention secondaire et tertiaire ou soutien aux professionnels de santé), **le contexte et les ressources du territoire** dans le domaine de l'activité physique adaptée pour déterminer les objectifs concrets.

Etape



EfFORMip propose :

- **Des ressources documentaires** pour se familiariser avec le thème : mise à disposition personnalisée de documentation et d'outils spécifiques
- **Un soutien de terrain pour sensibiliser vos équipes et le public cible** : participer à des ateliers ou des événements organisés par les CPTS ou les instances territoriales (CPAM, CLS, CD), animer des ateliers d'éducation à la santé sur l'Activité Physique dans le cadre de programmes ETP, mettre en relation et dynamiser un réseau d'acteurs de territoire (CPTS, MSP, MSS ...), soutenir la construction de projet par une ingénierie sport santé.
- Une montée en compétences à travers de la **formation continue** : formation socle et des modules complémentaires d'approfondissement de thématiques.

Vous pouvez participer aux formations organisées par efFORMip ou nous contacter pour construire votre formation de territoire pour répondre spécifiquement à vos besoins.



Quelques liens utiles

Pour en savoir plus...

- [Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)
- <https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/>
- <https://www.sports.gouv.fr/>
- <https://www.sfsp.fr/content-page/item/3096-activite-physique-3096>
- <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus>
- [Études | Grande Cause Nationale \(grandecause-sport.fr\)](http://grandecause-sport.fr)

Recommandations de la HAS

- [Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé](#)
- [Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité](#)
- [Synthèse - La prescription d'activité physique adaptée \(APA\) - Juillet 2022](#)
- [Stratégie thérapeutique du patient vivant avec un diabète de type 2 - recommandations - 2024](#)



Des ressources disponibles en région

Equipe pour favoriser la FORMe dans l'intérêt du patient



efFORMip œuvre en faveur de l'intégration de l'activité physique dans le parcours de soins du patient. Association créée en 2005 sous l'impulsion du Pr Daniel Rivière et du Dr Frédéric Depiesse, elle rassemble médecins et professionnels du sport en Occitanie, convaincus de l'intérêt de la pratique d'activité physique dans une démarche thérapeutique.

Aujourd'hui, reconnue comme acteur de référence sur l'Occitanie dans le domaine de l'Activité Physique Adaptée, elle est présidée par le Dr Jean-Louis Bensoussan. Le conseil d'administration est **issu tant du milieu médical que de l'activité physique**.

Elle a pour objet de **contribuer à améliorer la santé globale** et le bien-être des porteurs de pathologies chroniques en inscrivant la **pratique de l'Activité Physique dans le parcours de soins** du patient.

Nos missions s'articulent autour des territoires pour

- Promouvoir la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité auprès des populations concernées par les pathologies chroniques
- Fédérer et animer un réseau d'acteurs de référence dans le domaine de l'activité physique et de la santé
- Accompagner et soutenir des projets innovants « Sport-Santé »
- Déployer avec les forces vives du territoire le dispositif de la Maison Sport Santé
- Accompagner le développement de l'activité physique intégrée au parcours de soins
- Former les professionnels de la santé et du sport



Un projet, un réflexe : www.guichet-cpts-occitanie.org

Si vous souhaitez intégrer l'APA dans vos projets, le guichet CPTS en partenariat avec efFORMip vous propose de nouveaux outils. Contactez-nous pour découvrir ce document.

Vous avez besoin d'un accompagnement ou de conseils pour le déploiement de vos projets ? Pensez au Guichet CPTS nous mettons à votre disposition :

- Des modèles de fiches action pour l'organisation de vos projets
- Un zoom sur les problématiques constatées
- Une définition des objectifs opérationnels
- Des exemples de sous-actions concrètes et de répartition des tâches à mettre en œuvre sur vos territoires
- Une identification des ressources existantes, des freins et des leviers
- Un accompagnement personnalisé et adapté à votre projet, proposé par les équipes du Guichet