



**FORMA'**  
SPORT SANTÉ ©



**OM25**

Observatoire Médical  
du Sport Santé



# KIT D'AIDE À LA PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LE MÉDECIN

Edition Novembre 2024



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ



La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes en ALD.

En 2022, la loi de démocratisation du sport a élargi cette possibilité de prescrire aux médecins spécialistes et d'en faire bénéficier aux personnes en ALD ou/et atteintes maladies chroniques et/ou présentant des facteurs de risque (hypertension et obésité) et /ou en perte d'autonomie.

L'APA ne bénéficie pas d'un remboursement par l'Assurance Maladie. Des financements peuvent être proposés par certaines agences régionales de santé, collectivités locales ou encore organismes complémentaires pour diminuer le reste à charge des assurés.

## QUELLES ACTIVITÉS PRESCRIRE ?



**Selon des critères précis comprenant le protocole FITT :**

**F** comme fréquence

**I** comme intensité

**T** comme travail (avec ou sans fréquences cibles )

**T** comme temps

### Qu'est-ce que l'activité physique adaptée à l'état clinique de patients ?

Il s'agit d'une « 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 »(1).

Elle doit prendre en compte la sévérité de la pathologie, les capacités fonctionnelles et le risque médical du patient. Les patients porteurs d'une ALD, dans le cadre du parcours de soins. C'est le médecin traitant qui prescrit une activité physique dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

**Il faut la distinguer des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.**

(1) Article L1172-1 du CSP, et article D 1172-1 du CSP introduit par le décret du 30 décembre 2016



## À QUI CONFIER LE PATIENT ?

**Selon le degré de limitation fonctionnelle de votre patient**



Le degré de limitation fonctionnelle **ne correspond pas à la sévérité de la pathologie** mais aux limitations locomotrices, cérébrales, sensorielles et de douleur du patient.

Chaque fonction doit donc être individuellement évaluée.

**La gradation des conséquences fonctionnelles de la maladie déclinées en 4 niveaux :**

AUCUNE LIMITATION

LIMITATION MINIME

LIMITATION MODÉRÉE

LIMITATION SÉVÈRE

**va déterminer les possibilités de pratiques pour le patient et définira à la fois la qualification des intervenants.**

### Domaines d'intervention préférentiels des différents métiers :

MÉTIERS ▾	LIMITATIONS ▶	AUCUNE LIMITATION	LIMITATION MINIME	LIMITATION MODÉRÉE	LIMITATION SÉVÈRE
Masseurs / Kinésithérapeutes		+/-	+	++	++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)		(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA <sup>(1)</sup>		+/-	++	+++	++
Éducateurs sportifs		+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel		+++	++	+(2)	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel		+++	++	+(2)	non concernés



## CONTENU DE L'EXAMEN INITIAL



La consultation médicale préalable à la prescription d'activité physique s'inscrit le plus souvent dans le cadre d'un parcours de santé coordonné, pluriprofessionnel centré sur une prescription d'activité physique adaptée.

Un entretien motivationnel doit être réalisé en partie par le médecin puis relayé par les professionnels intervenants en activité physique.

Un bilan d'inclusion dit "médico-sportif" peut être délégué ou réalisé par le médecin.



**Le niveau de risque cardio-vasculaire doit être évalué systématiquement chez tous les patients qui consultent leur médecin traitant pour des conseils ou une prescription d'activité physique d'intensité au moins modérée**

## LES FACTEURS DE RISQUE À IDENTIFIER

**Patients en ALD et traitement reçu**  
**Surpoids et obésité**  
**Cardio-vasculaires**  
**Musculo-squelettiques**  
**Neuro-dégénératifs**  
**Patients atteints d'un cancer**  
**Patients âgés (+65 ans)**  
**Patients porteurs d'un handicap**



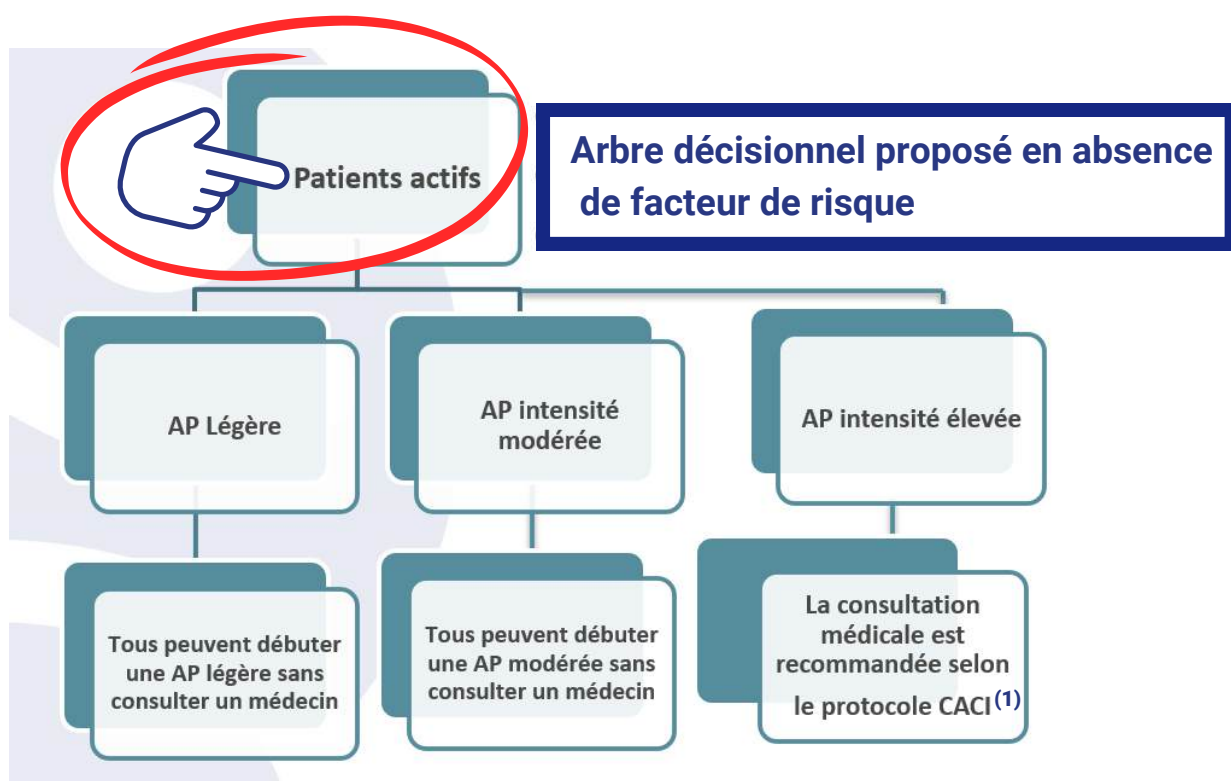
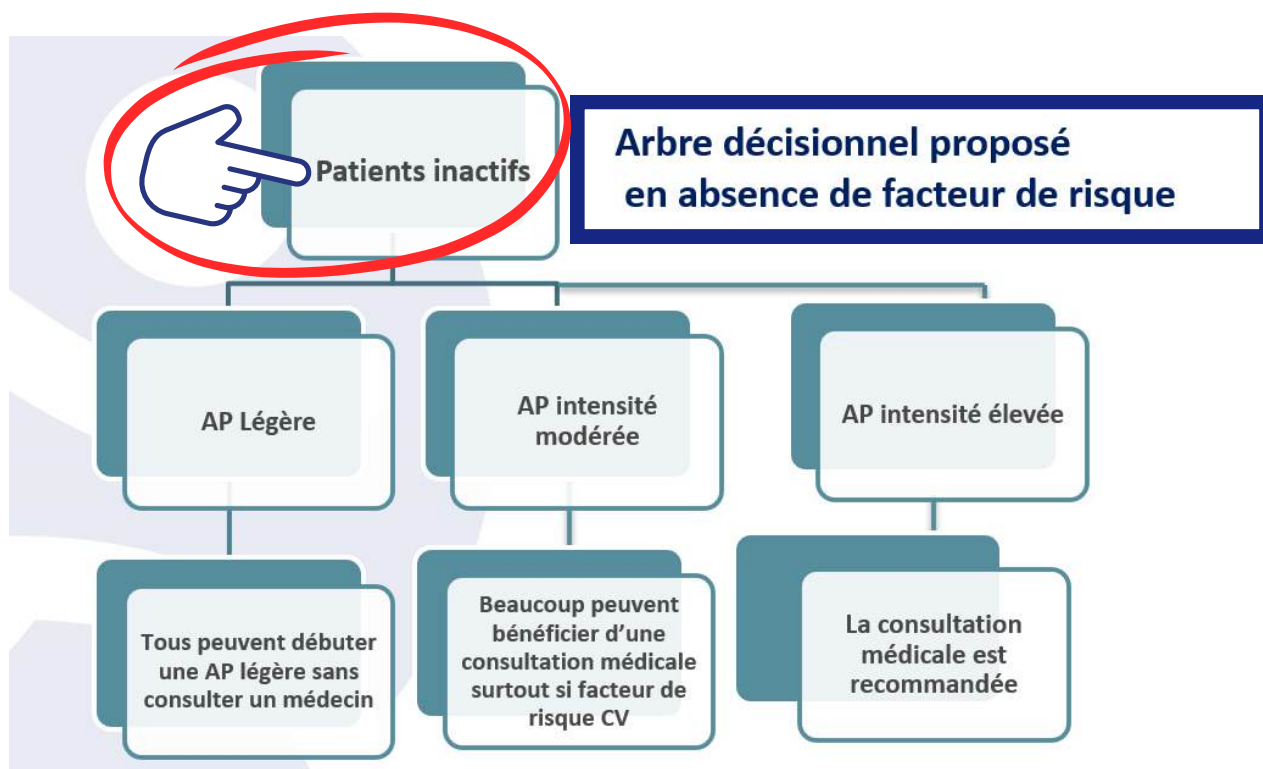
**Si présence d'un facteur de risque**



**Consultation médicale recommandée pour toutes les intensités de l'activité physique**



## Activités physiques pour patients sédentaires en sport santé prévention primaire (hors sport santé sur ordonnance)



(1) CACI = Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport



## VOS PATIENTS CONCERNÉS PAR LE SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE



**Avec un facteur de risque identifié  
et/ou une perte d'autonomie  
Exemple : Obésité ou HTA**

- Avec ou sans limitation fonctionnelle
- Ne présentant pas de contre indication à l'effort
- Dont le conditionnement physique est compatible avec une pratique sport santé

**Avec une maladie chronique  
et/ou en ALD**

- Avec ou sans limitation fonctionnelle
- Co-morbidités associées potentielles
- Sans contre indication à l'effort
- Dont le traitement est compatible avec une activité physique



## FORMULAIRE DE PRESCRIPTION

L'article D. 1172-2 du code de la santé publique dispose que le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée (APA) sur un formulaire spécifique dont le modèle est défini par arrêté du ministre chargé de la santé.



**TÉLÉCHARGER LE  
FORMULAIRE EN  
CLIQUANT ICI**

The image shows a thumbnail of the official prescription form for adapted physical activity (APA). The title is 'FORMULAIRE DE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE'. It contains several sections for medical history, current conditions, and a specific section for prescribing APA, including a box for the doctor's signature and stamp.



**FORMA'**  
SPORT SANTÉ ©



**OM25**

Observatoire Médical  
du Sport Santé



## OUTILS FACILITATEURS DE LA PRESCRIPTION ET DU SUIVI DANS LE CADRE D'UN PARCOURS DE SOINS DIT "SPORT SANTÉ"



SportSantéClic



[DÉCOUVRIR](#)



**NUMÉRI'EVAL**  
SPORT SANTÉ ©



[DÉCOUVRIR](#)



**Des affiches pour la  
salle d'attente**

**&**

**Des brochures sport santé  
pour votre patient**



[COMMANDER](#)



**FORMA'**  
SPORT SANTÉ ©



**OM25**

Observatoire Médical  
du Sport Santé



## SE FORMER À LA PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



ME FORMER



**MOOC**  
SPORT SANTÉ ©



**Formation en présentiel  
validée ou non DPC  
Nous contacter:  
[contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)**





**FORMA'**  
SPORT SANTÉ ©



**OM2S**  
Observatoire Médical  
du Sport Santé



## **BIBLIOGRAPHIE WEB**

[Activité physique – Contextes et effets sur la santé – Inserm](#)

[Activité physique et sédentarité. Santé Publique France](#)

[Recommandations mondiales sur l'activité physique sur la santé-  
Organisation Mondiale de la Santé](#)

[Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé- HAS](#)

[Dossier activité physique et santé. Ameli](#)

[La loi du 2 mars 2022, ses décrets et arrêtés. Centre ressources de l'OM2S](#)

[Sport santé sur ordonnance Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine du Sport et du Sport Santé](#)

[Fiches pratiques pour les maladies chroniques. Observatoire médical du sport santé](#)



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

**Maison Régionale des Sports**

**367 rue Jules Guesde**

**59650 Villeneuve d'ascq**

**[contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)**

**03 20 05 68 32**