

# Kit d'aide à la *prescription* **d'ACTIVITE PHYSIQUE**

Edition Mars - 2024

## **PUBLIC CIBLE :**

Professionnels médicaux et paramédicaux

## **OBJECTIF DU KIT :**

Soutenir et favoriser la prescription de l'activité physique pour les patients porteurs de maladies chroniques

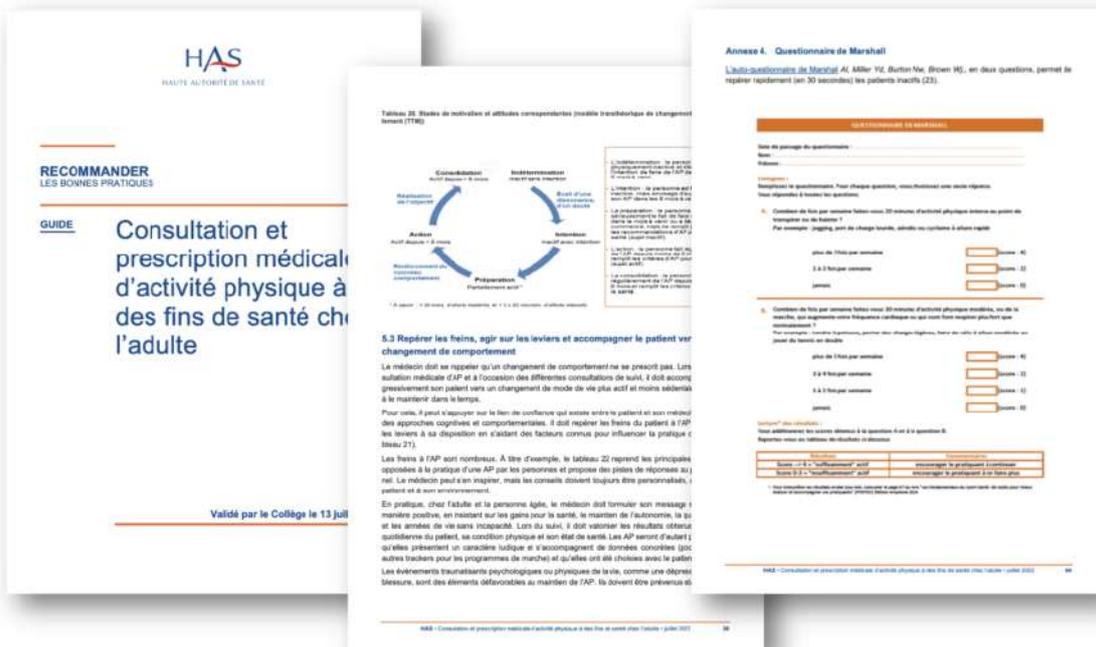
La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes atteintes de maladies chroniques. Depuis 2022 elle élargit cette possibilité de prescrire aux médecins spécialistes et d'en faire bénéficier aux personnes atteintes maladies chroniques et présentant des facteurs de risque (hypertension et obésité).<sup>(1-4)</sup>

Aujourd'hui, l'efficacité de cette thérapeutique non médicamenteuse fait l'objet d'un large consensus scientifique avec un haut niveau de preuve <sup>(4-6)</sup>.

**Afin d'accompagner les professionnels de santé de la région Paca pour la prescription d'activité physique, l'association Azur Sport Santé, Centre Ressources régional de l'ARS Paca, propose, dans le cadre de ses missions, de mettre à disposition de ces professionnels un kit de prescription dans lequel figurent quelques outils pratiques, dont la cartographie ARS Paca des offres sport santé recensées en région.**

Azur Sport Santé reste à votre disposition quels que soient vos besoins. N'hésitez pas à nous contacter via notre site internet [azursportsante](http://azursportsante) ou par téléphone : 09 78 81 10 91

1. **Legifrance.** Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD)
2. **Legifrance.** INSTRUCTION INTERMINISTERIELLE N° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD
3. **Legifrance.** LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France
4. **Legifrance.** Arrêté du 28 décembre 2023 fixant le modèle de formulaire de prescription d'une activité physique adaptée
5. **ANSES.** Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. 2016.
6. **INSERM.** Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. 2019.
7. **Haute Autorité de Santé.** Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte. 13 Juillet 2022.



Consulter le guide.



# PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



## Pourquoi prescrire ?

Aujourd'hui, l'efficacité de l'activité physique adaptée comme thérapeutique non médicamenteuse fait l'objet d'un large consensus scientifique avec un haut niveau de preuve.

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 atteintes de maladies chroniques.

Depuis 2022 elle élargit cette possibilité de prescrire à tout médecin intervenant dans la prise en charge du patient.

Une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire ses facteurs de risque et ses limitations fonctionnelles.



## Pour qui ?

L'activité physique adaptée s'adresse aux patients n'ayant pas un niveau régulier d'activité physique égal ou supérieur aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et qui ne peuvent augmenter leur niveau d'activité physique en autonomie, de façon adaptée et sécurisée.

Elle concerne donc les situations suivantes :

- maladies chroniques ayant un retentissement sur la vie quotidienne
- facteurs de risque tels qu'une condition, une pathologie ou un comportement augmentant la probabilité de développer ou d'aggraver une maladie ou bien de souffrir d'un traumatisme, (surpoids, obésité, hypertension artérielle, dénutrition, sédentarité, dyslipidémies, conduites addictives)
- situations de perte d'autonomie dues au handicap ou au vieillissement

## Comment ?

Le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée, en indiquant notamment le type d'activité, sa durée, sa fréquence et son intensité sur un formulaire spécifique dont le modèle a été défini par arrêté ministériel. Pour se faire, il s'appuie sur la consultation médicale, qui comprend notamment un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'un bilan motivationnel, que le médecin peut déléguer à une personne qualifiée.

Date : ...../...../..... Nom et prénom du patient : .....

Je prescris une activité physique adaptée, pour une durée de : .....

(La durée de prescription est de 3 à 6 mois renouvelable <sup>[1]</sup>), à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité, selon les référentiels d'aide à la prescription d'activité physique lorsqu'ils existent <sup>[2]</sup> : .....

(type d'activité à libeller sous la forme et en fonction de l'état de santé du patient d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de la souplesse, la coordination à réaliser, fréquence, intensité)

Restrictions et/ou limitations fonctionnelles à prendre en compte : .....

Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'à un bilan motivationnel par une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), à l'entrée puis à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l'adaptation de la prescription par un médecin ? <sup>[3]</sup> :  NON  OUI (si oui, laquelle) : .....

Signature  
du médecin :

(1) Article D. 1172-2 du CSP. Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

(2) Se référer au site de la Haute Autorité de santé [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante).

(3) Art. D. 1172-2-1. CSP : avec l'accord du patient, le masseur-kinésithérapeute peut, sauf indication contraire du médecin, renouveler une fois la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée à l'échéance de la durée de celle-ci ou du nombre de séances prescrites ou l'adapter en termes de type d'activité, d'intensité, de fréquence et de durée, sur le formulaire spécifique prévu à l'article D. 1172-2, aux conditions suivantes :

1° Le compte rendu et les bilans mentionnés à l'article D. 1172-5 ne rapportent pas de difficulté ou de risque dans la pratique de l'activité physique adaptée susceptible de nuire à la santé du patient ;

2° Le médecin intervenant dans la prise en charge n'a pas émis d'indication contraire en amont ou en aval de la transmission du compte rendu et des bilans mentionnés à l'article D. 1172-5.

Le renouvellement de la prescription médicale par le masseur-kinésithérapeute tient compte des propositions relatives à la poursuite de l'activité figurant dans ce compte rendu et les bilans susmentionnés ou l'adapte aux besoins du patient.

Le masseur-kinésithérapeute porte sur l'original du formulaire spécifique de prescription, présenté par le patient, le renouvellement ou l'adaptation qu'il réalise en apposant les indications suivantes :

a) Son identification complète : nom, prénom et numéro d'identification ;

b) La mention « Renouvellement/Adaptation (le cas échéant) de prescription médicale d'activité physique adaptée » ;

c) La date à laquelle le masseur-kinésithérapeute effectue ce renouvellement ou cette adaptation, et sa signature.

L'original est remis au patient. Le masseur-kinésithérapeute en informe le médecin prescripteur par tout moyen garantissant la confidentialité des informations transmises.

(4) Art. D. 1172-2-1. CSP.

## Partie destinée au masseur-kinésithérapeute

A compléter par le masseur-kinésithérapeute en cas de renouvellement ou adaptation de la prescription médicale initiale ci-dessus (renouvellement ou adaptation limité à 1 fois), dont le médecin doit être informé <sup>[4]</sup>

Tampon du masseur-kinésithérapeute :

Date : ...../...../.....

Nom et prénom du patient : .....

### Renouvellement de prescription initiale :

Je renouvelle la prescription d'activité physique adaptée ci-dessus pour une durée de (3 à 6 mois maximum)

ou

### Adaptation de prescription initiale :

Je prescris les adaptations suivantes (préciser le type d'activité à libeller sous la forme et en fonction de l'état du patient d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de la souplesse, la coordination à réaliser, la fréquence, l'intensité) :

Pour une durée de : (3 à 6 mois maximum)

Signature du masseur-kinésithérapeute :

(1) Article D. 1172-2 du CSP. Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

(2) Se référer au site de la Haute Autorité de santé [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante).

(3) Art. D. 1172-2-1. CSP : avec l'accord du patient, le masseur-kinésithérapeute peut, sauf indication contraire du médecin, renouveler une fois la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée à l'échéance de la durée de celle-ci ou du nombre de séances prescrites ou l'adapter en termes de type d'activité, d'intensité, de fréquence et de durée, sur le formulaire spécifique prévu à l'article D. 1172-2, aux conditions suivantes :

1° Le compte rendu et les bilans mentionnés à l'article D. 1172-5 ne rapportent pas de difficulté ou de risque dans la pratique de l'activité physique adaptée susceptible de nuire à la santé du patient ;

2° Le médecin intervenant dans la prise en charge n'a pas émis d'indication contraire en amont ou en aval de la transmission du compte rendu et des bilans mentionnés à l'article D. 1172-5.

Le renouvellement de la prescription médicale par le masseur-kinésithérapeute tient compte des propositions relatives à la poursuite de l'activité figurant dans ce compte rendu et les bilans susmentionnés ou l'adapte aux besoins du patient.

Le masseur-kinésithérapeute porte sur l'original du formulaire spécifique de prescription, présenté par le patient, le renouvellement ou l'adaptation qu'il réalise en apposant les indications suivantes :

a) Son identification complète : nom, prénom et numéro d'identification ;

b) La mention « Renouvellement/Adaptation (le cas échéant) de prescription médicale d'activité physique adaptée » ;

c) La date à laquelle le masseur-kinésithérapeute effectue ce renouvellement ou cette adaptation, et sa signature.

L'original est remis au patient. Le masseur-kinésithérapeute en informe le médecin prescripteur par tout moyen garantissant la confidentialité des informations transmises.

(4) Art. D. 1172-2-1. CSP.

# FORMULAIRE DE PRESCRIPTION

**#1 L'activité physique adaptée est prescrite pour une durée de trois à six mois renouvelable.**

**#2**  
Le guide de la HAS(7) aide le prescripteur ou vous aide en tant que prescripteur à préciser les capacités physiques à travailler en priorité selon la pathologie du patient.

**FORMULAIRE DE PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE**

Date : ...../...../..... Nom et prénom du patient : .....

Je prescris une activité physique adaptée, pour une durée de : .....

(La durée de prescription est de 3 à 6 mois renouvelable <sup>(1)</sup>, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.)

Préconisations d'activité, selon les référentiels d'aide à la prescription d'activité physique lorsqu'ils existent <sup>(2)</sup> : .....

(type d'activité à libeller sous la forme et en fonction de l'état de santé du patient d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de la souplesse, la coordination à réaliser, fréquence, intensité)

Restrictions et/ou limitations fonctionnelles à prendre en compte : .....

Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'à un bilan motivationnel par une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), à l'entrée puis à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l'adaptation de la prescription par un médecin ? <sup>(3)</sup> :  NON  OUI (si oui, laquelle) : .....

Signature du médecin :

**#3** Pour vous aider à déterminer les limitations de votre patient : voir "Outil d'aide à la détermination des limitations fonctionnelles" plus bas. [Tableau ici](#)

**#4**  
Vous pouvez également vous référer aux fiches de synthèse de prescriptions : [Has-santé.fr](http://Has-santé.fr)

Si besoin, possibilité de consulter les Maisons Sport-Santé de la région et/ou les structures recensées sur le site web

**#5**  
Exemples de restrictions : activités avec le poids du corps ou charges légères, pas de sport à risque de chute et/ou de collision, éviter efforts en ambiance froide, éviter efforts statiques intenses, contrôler l'intensité pour ne pas dépasser une intensité modérée, traitements à prendre en compte...

**#6** Certaines mutuelles prennent en charge tout ou partie du programme d'APA

(1) Article D. 1172-2 du CSP. Décret n° 2023-204 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.  
 (2) Se référer au site de la Haute Autorité de santé [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante).  
 (3) Art. D. 1172-2-1. CSP - avec l'accord du patient, le masseur-kinésithérapeute peut, sauf indication contraire du médecin, renouveler une fois la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée à l'échance de la durée de celle-ci ou du nombre de séances prescrites ou l'adapter en termes de type d'activité, d'intensité, de fréquence et de durée, sur le formulaire spécifique prévu à l'article D. 1172-2, aux conditions suivantes :  
 (1) Le compte rendu ou les bilans mentionnés à l'article D. 1172-2 ne rapportent pas de difficulté ou de risque dans la pratique de l'activité physique adaptée susceptible de mener à la santé du patient ;  
 (2) Le médecin intervenant dans le cadre de la prescription médicale ne présente pas de contre-indication à la poursuite de la prescription de l'activité physique adaptée mentionnée à l'article D. 1172-2 ;  
 Le renouvellement de la prescription médicale par le masseur-kinésithérapeute tient compte des propositions relatives à la poursuite de l'activité physique adaptée figurant dans ce compte rendu et les bilans susmentionnés ou l'adapte aux besoins du patient ;  
 Le masseur-kinésithérapeute porte sur l'original du formulaire spécifique de prescription, présenté par le patient, le renouvellement ou l'adaptation qu'il réalise en apposant les indications suivantes :  
 a) son identité complète : nom, prénom et numéro d'identification ;  
 b) la mention « Renouvellement/adaptation (le cas échéant) de prescription médicale d'activité physique adaptée » ;  
 c) la date à laquelle le masseur-kinésithérapeute effectue ce renouvellement ou cette adaptation, et sa signature.  
 L'original est remis au patient. Le masseur-kinésithérapeute en informe le médecin prescripteur par tout moyen garantissant la confidentialité des informations transmises.  
 (4) Art. D. 1172-2-1. CSP.

# OUTIL D'AIDE À LA DÉTERMINATION DES LIMITATIONS FONCTIONNELLES

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 être individuellement évaluée. La limitation fonctionnelle résultante de votre patient correspond théoriquement à la limitation la plus sévère qui aura été cochée (cf : modèle en ligne sur le site mon sport santé PACA)

## FONCTIONS LOCOMOTRICES (NEUROMUSCULAIRE, OSTEOARTICULAIRE, ENDURANCE À L'EFFORT MARCHÉ, FORCE) :

Aucune     Minimales     Modérées     Sévères

## FONCTIONS CÉRÉBRALES (COGNITIF, LANGAGE, ANXIÉTÉ / DÉPRESSION) :

Aucune     Minimales     Modérées     Sévères

## FONCTIONS SENSORIELLES (VISUELLE, SENSITIVE, AUDITIVE, PROPRIOCEPTIVES) ET DOULEUR :

Aucune     Minimales     Modérées     Sévères

## DÉTAIL des indicateurs de la **LIMITATION FONCTIONNELLE SÉVÈRE** :

- **FONCTIONS LOCOMOTRICES** : Altération de la motricité et du tonus et / ou altération d'amplitude sur plusieurs articulations affectant la gestuelle et l'activité au quotidien, fatigue invalidante dès le moindre mouvement, ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires, distance parcourue en marche en 6 mn inférieure à 150 mètres,
- **FONCTIONS CÉRÉBRALE SET COGNITIVES** : Mauvaise stratégie cognitive pour un mauvais résultat, échec, fonction langagière empêchant toute compréhension ou expression, manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression
- **FONCTIONS SENSORIELLES** : Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture, circulation seul impossible dans un environnement non familier, stimulations sensibles non perçues, non localisées, surdité profonde, déséquilibre sans rééquilibrage, chutes fréquentes lors des activités au quotidien, douleurs constantes avec ou sans activité

**SEULS LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ** (kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens) **SONT HABILITÉS À SUPERVISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR** les patients présentant une limitation fonctionnelle sévère (pour les kinés, hors actes de rééducation pris en charge par l'assurance maladie, et dans la limite de leurs compétences, à savoir bilan kinésithérapique et gymnastique hygiénique, d'entretien ou préventive). Les patients **AVEC LIMITATION FONCTIONNELLE SÉVÈRE** pourront être orientés, en fonction du bilan effectué en fin de cycle par le professionnel de santé et en concertation avec le médecin traitant, vers un enseignant en activité adaptée pour poursuivre sa pratique.

Pour tout complément d'informations concernant les limitations fonctionnelles et les intervenants habilités, se référer aux annexes 2 et 3 de l'INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE N° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017

**ATTENTION, CET OUTIL N'EST QU'UNE AIDE À LA DÉCISION. IL APPARTIENT AU MÉDECIN D'IDENTIFIER LA LIMITATION FONCTIONNELLE DE SON PATIENT.**

# GUIDE PRATIQUE

## MEDICO SPORT-SANTÉ

Le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives

Consulter le Médico Sport-Santé : <https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/>

## SE FORMER

### PLUSIEURS SOLUTIONS POUR SE FORMER À LA PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### **A** : Contacter Azur Sport Santé

Nous pourrions vous orienter vers des formations existantes sur le territoire ou vous proposer une sensibilisation en fonction du nombre d'intéressés.

#### **B** : Contacter le site de l'agence nationale du DPC

En tapant les mots clés « activité physique », pour prendre connaissance des [formations éligibles au DPC](#) dans votre région.

#### **C** : Suivre une formation en ligne gratuite

IRBMS - [MOOC\\* - Prescrire le sport santé sur ordonnance](#)

Formateur : Dr Patrick BACQUAERT

Objectif de ce MOOC : Savoir prescrire les Activités Physiques Adaptées (APA) à chaque patient en ALD en organisant une collaboration entre les acteurs identifiés pouvant prendre en charge votre patient, en utilisant un langage commun.

Une fois inscrit-e vous pourrez travailler chaque objectif regroupant plusieurs chapitres qui sont proposés avec un accès libre sans contrainte de temps de réalisation.



Azur Sport Santé est disponible pour vous accompagner dans votre démarche de prescription, ou quels que soient vos besoins dans le domaine du sport santé.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par email.

09 78 81 10 91 | [contact@azursportsante.fr](mailto:contact@azursportsante.fr)



[www.AzurSportSanté.fr](http://www.AzurSportSanté.fr)