

**Fiche pluridisciplinaire**  
**du parcours de soins sport santé** 

PRESCRIRE L'APA

# Personnes âgées



## ■ Évaluation des capacités

Les tests en environnement (*Test de Marche de 6 Minutes*) sont utiles pour évaluer la capacité physique. Le *Timed Up and Go test (TUG)*, le test d'appui monopodal (cf. [Références](#)).

## ■ Les contre-indications

Il n'y a pas de contre-indications à la pratique d'une APA mais elles doivent être adaptées à l'âge du patient et au stade évolutif de ses potentielles maladies.

## ■ Les points de vigilance

Le risque de chute. La fatigabilité à l'effort. Les raideurs et douleurs articulaires. Les troubles de l'équilibre... et les comorbidités.

L'entretien motivationnel a mis en avant les freins marqués des patients, il faut en tenir compte et le professionnel encadrant sensibilisera le patient sur le début progressif des séances et l'informer sur les symptômes survenant et méritants de consulter de nouveau leur médecin (dyspnée, douleur, palpitations, malaise, vertiges, pertes d'équilibre).

Sécurisez les pratiques en respectant les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport.



### La prescription de l'activité physique adaptée

Diminuer le temps total de sédentarité et rompre les temps prolongés assis en se levant et/ou en bougeant au moins une minute toutes les heures.

#### Favoriser les activités physiques de la vie quotidienne :

- Privilégier la marche pour les courts trajets, monter les escaliers (un étage par un étage) et réaliser des activités de travail ménager ou de jardinage, etc. Recommander certaines activités physiques ou sportives de loisir... comme la pétanque.

- Le tai chi, le yoga et la danse améliorent l'équilibre et la marche, dont nordique, qui permet de solliciter les adaptations cardio-respiratoire et musculaire.

Les propositions sport santé doivent répondre aux définitions RASP (*Régulière, Adaptée, Sécurisante, Progressive*) et de façon pérenne les objectifs doivent être « SMART » (*Spécifique, Mesurable, Adaptable, Réalisable et Temporellement défini*).

Consultez le tableau des Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé de l'OMS pour les + de 65 ans avec ou sans mobilité réduite.

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : [om2s.com](https://om2s.com)**

► Les références de Santé Publique France : [www.mangerbouger.fr/](https://www.mangerbouger.fr/)

