

## Comment prescrire le sport santé



Docteur Patrick Bacquaert



### Les enjeux

**L'activité physique, enjeu de santé publique, comment la proposer et la prescrire ?**

Améliorer, en levant les freins, la pratique des **Activités Physiques Adaptées (APA)** en prévention primaire et secondaire pour l'ensemble de la population en prenant en compte les exigences de qualification des intervenants et des structures d'accueil. Prescrire l'activité physique comme médicament pour les patients porteur d'une **Affection de Longue Durée (ALD)**.

La connaissance de la législation, des prises en charges financières, des variables de l'activité physique, des contraintes en lien avec l'évolution des maladies chroniques en ALD, de la santé connectée et des offres de pratiques sur un territoire, permettent une **prescription « posologique »**, comme un médicament avec ses effets secondaires, ses précautions d'usage et ses résultats bénéfiques.

La prescription du sport santé sur ordonnance devient une réalité pour un potentiel de 10 millions de malades



**A compter du 1<sup>er</sup> Mars 2017** les médecins sont habilités à prescrire aux patients souffrant d'une affection longue durée est étant en ALD des activités physiques selon les modalités précisées au JO de la république le 31 décembre 2016

Rappel de La loi N° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé

« **Article 144** Le titre VII du livre Ier de la première partie du code de la santé publique est ainsi modifié : 1o Le chapitre unique devient le chapitre Ier et son intitulé est ainsi rédigé : « Fondation » ; 2o Il est ajouté un chapitre II ainsi rédigé : « **CHAPITRE II « Prescription d'activité physique** « Art. L. 1172-1. - Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. « Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret. »

### Rappel du décret

Le décret précisant les conditions de prescription et le parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée est repris au JORF n°0304 du 31 décembre 2016 Texte n° 48

Le 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

Publics concernés : médecins, patients atteints d'une affection de longue durée.

Objet : activité physique adaptée.



Le texte entre en vigueur le 1er mars 2017.

>>>> Commandez l'affiche <https://www.irbms-boutique.fr/14-08-pour-les-professionnels-de-sante>



**Mieux connaître les conditions requises : L 'aide que nous apportons est validé par le COPIL « Prescrire le sport santé » présidé par le Professeur J.P. Francke**



- 1- Le patient doit être porteur d'une affection longue durée et être en ALD**

10 millions de patients sont concernés



- 2- L'activité physique doit être prescrite en accord avec le patient et être adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient**

« Art. D. 1172-2.-En accord avec le patient atteint d'une affection de longue durée, et au vu de sa pathologie, de ses capacités physiques et du risque médical qu'il présente, le médecin traitant peut lui prescrire une activité physique dispensée par l'un des intervenants suivants :

« 1° Les professionnels de santé mentionnés aux articles L. 4321-1, L. 4331-1 et L. 4332-1 ;

« 2° Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée délivré selon les règles fixées à l'article L. 613-1 du code de l'éducation ;

« 3° Les professionnels et personnes qualifiées suivants, disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique aux patients atteints d'une affection de longue durée :

«-les titulaires d'un diplôme figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles, ainsi que les fonctionnaires et les militaires mentionnés à l'article L. 212-3 du code du sport ;

«-les professionnels et personnes qualifiées titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualifications figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles qui sont énumérés dans une liste d'aptitude fixée par arrêté conjoint des ministres chargés des sports, de l'enseignement supérieur

et de la santé ;

« 4° Les personnes qualifiées titulaires d'une certification, délivrée par une fédération sportive agréée, répondant aux compétences précisées dans l'annexe 11-7-1 et garantissant la capacité de l'intervenant à assurer la sécurité des patients dans la pratique de l'activité. La liste de ces certifications est fixée par arrêté conjoint des ministres chargés des sports et de la santé, sur proposition du Comité national olympique et sportif français.

« Cette prescription est établie par le médecin traitant sur un formulaire spécifique.



**3- La prise en charge des patients doit être personnalisée et la prescription doit préciser la progressivité, l'intensité et la durée de l'exercice**

« Art. D. 1172-1.-On entend par activité physique adaptée au sens de l'article L. 1172-1, 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 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 les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.



**4- Un bilan fonctionnel est établi préalablement par le médecin qui assure le suivi des patients bénéficiant d'une activité physique adaptée, notamment grâce à un compte-rendu périodique élaboré par l'intervenant et adressé au prescripteur et au patient.**

« Art. D. 1172-3.-Pour les patients présentant des limitations fonctionnelles sévères telles que qualifiées par le médecin prescripteur en référence à l'annexe 11-7-2, seuls les professionnels de santé mentionnés au 1° de l'article D. 1172-2 sont habilités à leur dispenser des actes de rééducation ou une activité physique, adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical.

« Lorsque les patients ont atteint une autonomie suffisante et présentent une atténuation des altérations mentionnées dans l'annexe 11-7-2 relative aux limitations fonctionnelles sévères, les professionnels mentionnés au 2° de l'article D. 1172-2 interviennent en complémentarité des professionnels de santé mentionnés au premier alinéa, dans le cadre de la prescription médicale s'appuyant sur le bilan fonctionnel établi par ces derniers.



- 5- Il n'est pas prévu ni de cotation spéciale du temps médical d'encadrement de ces APA ni de remboursement de ces actes préventifs.

Le financement qui ne peut pas se faire par l'assurance maladie peut se faire à travers des collectivités ou assurance de santé complémentaire  
Le temps médical ne doit pas faire l'objet d'une consultation remboursée par l'AM dans le cadre de l'ALD toutefois les mutuelles doivent être sollicitées et peuvent participer à ce temps médical. La prise en charge de l'activité physique peut se faire aussi par les mutuelles mais les villes du réseau sport santé peuvent aussi proposer soit des financements soit des lieux de prise en charge en lien avec les conditions d'encadrement prévus par le décret



- 6- La prescription d'une activité physique adaptée (APA) est établie par le médecin traitant sur un formulaire spécifique

Ce formulaire vous sera proposé dès qu'il sera disponible mais il doit prendre en compte les conditions requises de prescription suite au bilan fonctionnel dont la qualification de l'intervenant, la progressivité, l'intensité, la durée et les conditions de sécurisation



- 7- Réduire les facteurs de risque

La qualité de l'intervenant, le compte rendu périodique au médecin et à son patient et la formulation des conditions de poursuite de la prise en charge seront autant de points permettant la pérennisation de ce parcours de soin particulier et permettra d'optimiser la prescription de l'activité physique sur ordonnance. Toutefois le médecin et/ou l'intervenant devra proposer des modifications des habitudes de vie et des facteurs de risque afin d'encourager un mode de vie plus actif permettant de réduire les limitations fonctionnelles et d'améliorer l'évolution de la maladie longue durée

## 8- La sécurisation des pratiques

Réagir face à un accident au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC-1)



## L'activité physique adaptée

Réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à la pathologie.

L'APA correspond à 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. L'objectif de l'activité physique adaptée dans le cadre d'une maladie chronique est de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à la pathologie.

### Les intervenants pouvant dispenser l'activité physique adaptée

**Les professionnels de santé :** les masseurs kinésithérapeutes, les ergothérapeutes et les psychomotriciens,

**Les professionnels titulaires d'un diplôme** dans le domaine de l'activité physique adaptée, (prof APA)

**Des professionnels et personnes qualifiées** disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique aux patients atteints d'une affection de longue durée,

**Les personnes qualifiées titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée**, répondant aux compétences précisées dans l'annexe 11-7-1 et garantissant la capacité de l'intervenant à assurer la sécurité des patients dans la pratique de l'activité.

***Bon à savoir l'annexe 11-7-1 : Compétences requises pour la validation des certifications fédérales à des fins d'encadrement des patients reconnus en affection de longue durée mentionnées à l'article D 1172-2***

- Etre capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.
- Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne en incluant des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagé, ainsi que l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés.
- Concevoir une séance d'activité physique en suscitant la participation et l'adhésion de la part du patient.
- Mettre en œuvre un programme : Animer les séances d'activité physique et sportive ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur dans des délais adaptés à la situation.
- Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les personnes, établir un dialogue entre les acteurs selon une périodicité adaptée à l'interlocuteur.
- Réagir face à un accident au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC-1).
- Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.

**Annexe 11-7-1 : Compétences requises pour la validation des certifications fédérales à des fins d'encadrement des patients reconnus en affection de longue durée mentionnées à l'article D 1172-2**

1. Être capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.

2. Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne en incluant des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée, ainsi que l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés.

3. Concevoir une séance d'activité physique en suscitant la participation et l'adhésion de la part du patient.

4. Mettre en œuvre un programme : Animer les séances d'activité physique et sportive ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur dans des délais adaptés à la situation.

5. Évaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les personnes, établir un dialogue entre les acteurs selon une périodicité adaptée à l'interlocuteur.

6. Réagir face à un accident au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC-1)

7. Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.

**Annexe 11-7-2 : limitations classées comme sévères pour les patients porteurs**



**d'affections de longue durée au regard des altérations fonctionnelles, sensorielles, cérébrales et du niveau de douleur ressentie mentionnée à l'article D. 1172-3**

**1. Fonctions locomotrices**

-Fonction neuromusculaire : Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien

-Fonction ostéoarticulaire : Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien

-Endurance à l'effort : Fatigue invalidante dès le moindre mouvement

-Force : Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires

-Marche : Distance parcourue inférieure à 150 m

**2. Fonctions cérébrales**

-Fonctions cognitives : Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec

-Fonctions langagières : Empêche toute compréhension ou expression

-Anxiété/ Dépression : Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ ou de dépression

**3-Fonctions sensorielles et douleur**

-Capacité visuelle : Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familier

-Capacité sensitive : Stimulations sensibles non perçues, non localisées

-Capacité auditive : Surdité profonde

-Capacités proprioceptives : Déséquilibres sans r equilibrage. Chutes fréquentes lors des activités au quotidien

-Douleur : Douleur constante avec ou sans activité



**Pour en savoir plus**

Nos MOOC sport santé :

<http://www.mooc-sportsante.com>

Notre site :

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)

Notre MOOC prescrire le sport santé :

<http://www.mooc-sportsante.com/presentation-du-mooc-prescrire-le-sport-sante-sur-ordonnance/>

JORF N°0022 du 27/01/16 LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé

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 (*Journal officiel* du 31 décembre 2016 - texte 48)

<http://www.irbms.com/le-sport-sante>

<http://www.irbms.com/sport-sur-ordonnance>

Discours de Madame Valérie Fourneyron rencontres de l'IRBMS EDHEC 09/16



## **Le comité scientifique du MOOC « prescrire le sport santé sur ordonnance » est composé de 26 membres**

Il est présidé par le Professeur Jean-Paul FRANCKE.

Le Professeur Jean-Paul FRANCKE est ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Lille, ancien Président et actuel Directeur Général Adjoint de la Conférence Internationale des Doyens et des Facultés de Médecine d'Expression Française (CIDMEF).

**Membres :** Dr Aziz ALLAL, Dr Patrick BACQUAERT, Dr Jean-Jacques BASIER, Dr Karim BELLAID, Dr Dominique CUPILLARD DUQUENOY, Dr Didier ELLART, Dr Philippe GHESTEM, Pr Julien GIRARD, Dr Nicolas LEROY, Dr Romain LETARTRE, Dr Michel LUFIACRE, Dr Antoine-Xavier MALLIOPOULOS, Dr Simon-Pierre MALLONG, Dr Frédéric MATON, Dr Didier PAGERIE, Dr Jean-Luc TENEDOS, Pr André THEVENON, Dr Armand TOMASZEWSKI, Dr Jean-Marc VANDERPOTTE.

**Membres Associés :** Mr Anthony BACQUAERT, Mr Aurélien DESCATOIRE, Mr Michaël DOZIERE, Mme Irène LAUTIER, Mr Georges TETAZ, Mr Gérard VANELSTLANDE