

5^{ème} édition
des Journées Nationales des CPTS
à Auxerre



Atelier 11 :

Parcours Sport Santé

L'intérêt du Sport Santé et de l'Activité Physique Adaptée Prescrire et s'organiser au niveau d'un territoire



Dr Marie Laure SALVIATO
Présidente de la CPTS Nord Essonne Hygie

La santé telle que le décrit l'OMS :

***"Un état de complet bien-être physique, mental et social,
qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"***

Etre en capacité de s'inscrire dans son **collectif d'appartenance**.

Le sport : un déterminant social vers une meilleure santé;

L'activité physique adaptée : **un traitement non médicamenteux** pour maintenir un état de santé satisfaisant et inscrire sa place dans le collectif.

Une étape pour une meilleure santé pour les exclus du parcours.

L'INACTIVITE ET LA SEDENTARITE : Une catastrophe annoncée de santé publique

Génératrice de nombreuses pathologies chroniques de plus en plus précoces,

Véritable épidémie non infectieuse prévue mais évitable avec de nouvelles habitudes de vies ,

Pathologies qui ne pourront plus demain être prises en charge au niveau financier et humain

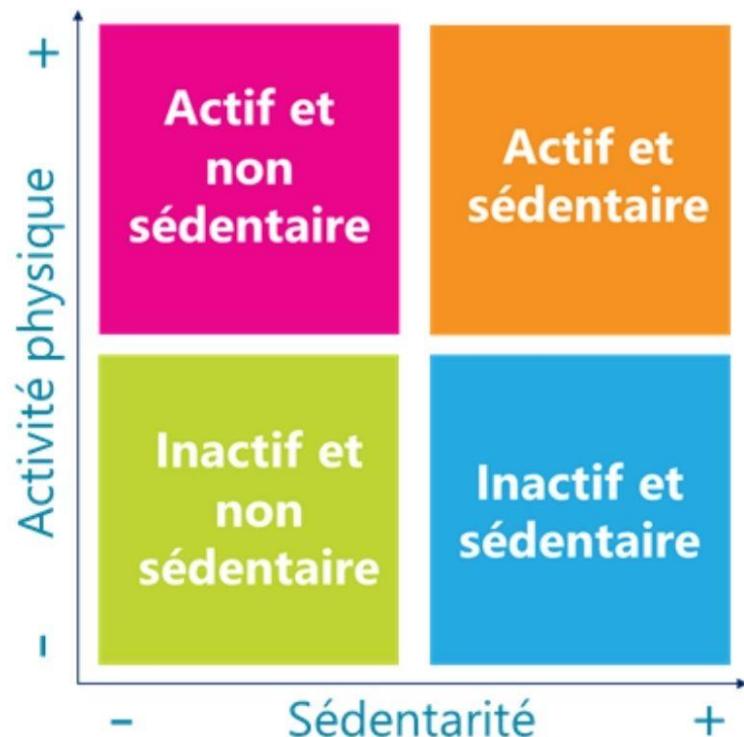
La recommandation d'activité physique et la prescription d'activité physique adaptée Pour
d'importantes économies de santé publique et de bien être :

=> Pas seulement vivre plus longtemps

=> Mais surtout vivre mieux plus longtemps



Focus Inactivité physique et sédentarité



Inactivité physique :

- < 30 minutes d'activité physique 5 fois par semaine pour les adultes
 - < 60 minutes par jour pour les enfants, les adolescents et les seniors
- OMS 2010

Sédentarité :

> 6-7h assis par jour
(sans compter les heures de sommeil)

LES LOIS DE SANTE

Starter du « sport » sur ordonnance

Aspect législatif et recommandations nationales :

- Prescription d'APA par le médecin traitant pour les patients en ALD

Article 144 du 26 janvier 2016

- Conditions de dispensation et précision des intervenants en APA

Décret 1990 du 30 décembre 2016, instruction interministérielle du 3 mars 2017

- Elargissement du dispositif aux médecins spécialistes et aux pathologies hors ALD : HTA, IMC > 30 kg/m², Covid long, santé mentale

Amendements 369 du 13 mars 2021

- Elargissement du dispositif aux personnes touchées par une maladie chronique, ou présentant des facteurs de risque, ou en perte d'autonomie

- Rôle du masseur kinésithérapeute dans le renouvellement de la prescription

Décret 2023-234 du 30 mars 2023

"Sport santé" ou "Activité physique adaptée"?



Sport santé et Bien être

- Le bénéficiaire choisit librement sa structure de pratique
- Pas d'encadrement spécifique
- Le sport santé regroupe l'ensemble des activités physiques et/ou sportives qui permettent le maintien de la bonne santé de toutes les personnes.



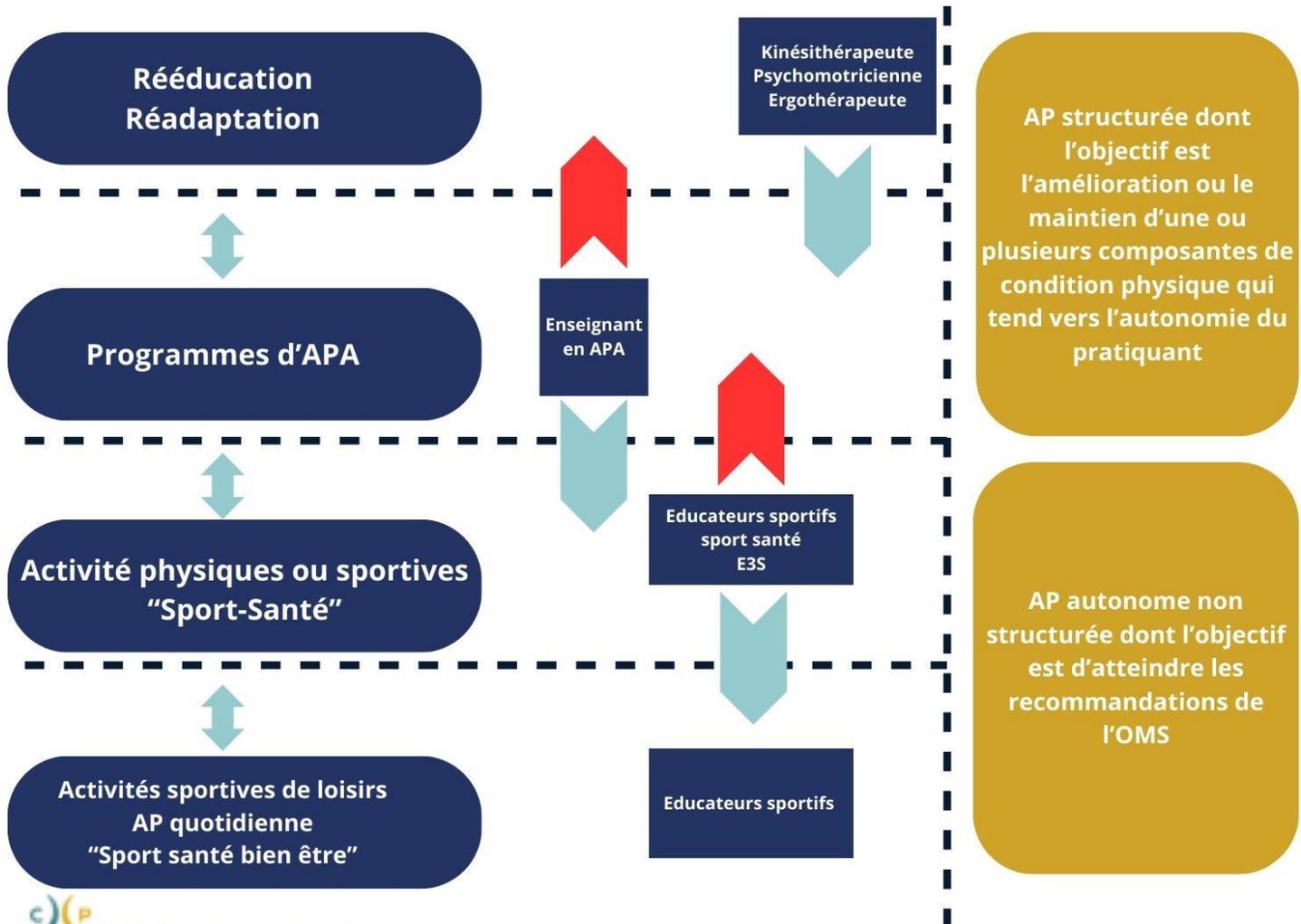
Activité physique adaptée (APA)

- APA sur prescription médicale
- Pour les patients en ALD , maladies chroniques , présentant des facteurs de risque (obésité, HTA...) et/ ou en perte d'autonomie
- Encadrée par des professionnels formés à l'activité physique sur prescription

Qui fait quoi ?

Choix possibles après consultation médicale

Modalités d'intervention



Des intervenants en activité physique adaptée différents en fonction des limitations fonctionnelles des patients.



PRIMAIRE

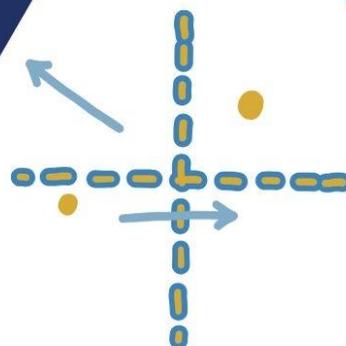
Encourager et soutenir la pratique d'une activité physique régulière à tout âge de la vie pour maintenir un état de santé satisfaisant, une bonne qualité de vie, lutter contre la sédentarité, les risques cardiovasculaires.

SECONDAIRE

En complément du traitement au début d'une prise en charge d'une pathologie, l'activité physique c'est l'objectif de stabiliser, de limiter l'évolution et même de se débarrasser des facteurs de risques

TERTIAIRE

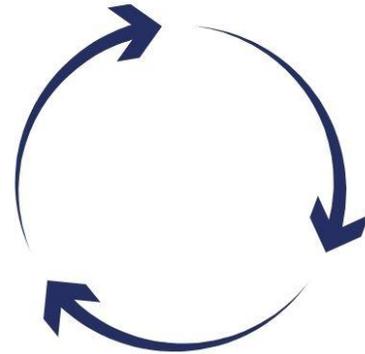
En pratiquant de manière encadrée et personnalisée, lorsque la maladie est installée, l'activité physique vise à réduire l'aggravation, les complications, invalidités ou rechutes.



Déployer l'activité physique adaptée à l'échelle territoriale

Ex : CPTS Nord Essonne Hygie





**Acteur de la coordination
de parcours
pour le territoire**

Parcours d'activité physique adaptée CPTS Hygie Nord Essonne



Qui repère dans la CPTS ?

Tous les acteurs médico-psycho-sociaux et usagers +++

Dès que :

- ***Maladies chroniques (ALD ou non)***
- ***Perte autonomie***
- ***Facteurs de risque***



Nécessite une évaluation préalable

- **Envies du patient**
- **Motivation**
- **Objectifs**
- **Facilité d'accès à la pratique d'APA**
- **MSS dans son secteur : programme passerelle**
- **Associations ou clubs labellisés à proximité**
- **Moyens financiers**
- **Sport santé à domicile**

Parcours d'activité physique adaptée CPTS Hygie Nord Essonne



Qui prescrit ?

**Les médecins généralistes ou spécialistes
Formés ou non**

Création d'un outil d'aide à la prescription

SportSantéClic

Votre outil d'aide à la prescription de l'activité physique





Un outil innovant créé par des médecins pour les prescripteurs et les intervenants en activité physique adaptée :

Rapide :

- *Prescription en quelques clics pour une ou plusieurs pathologies*
- *Sans code d'accès*
- *Ergonomique et intégrant 140 APA différentes*
- *Intuitif pour le médecin, même éloigné du sport sur ordonnance*

Validé :

- *Créé par des médecins*
- *Validé par les experts du monde scientifique et du sport (Docteurs en médecine, en médecine du sport, de l'activité physique à l'INSEP, EAPA et en développement numérique)*

Sécurisé :

- *Respect du secret médical (aucune mention des pathologies sur la prescription)*
- *Fiche de conseils et prescription personnalisée remise en main propre au patient pendant la consultation*
- *Pas de stockage de données*





De la pathologie à la pratique...

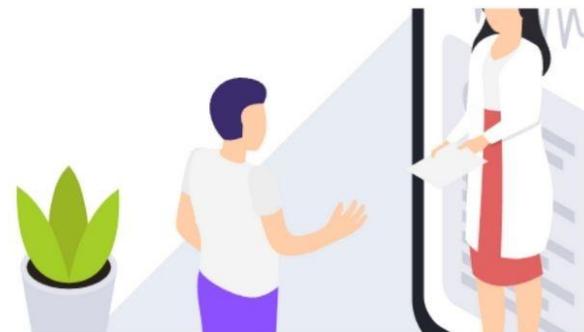




SportSantéClic

Votre outil d'aide à la prescription de l'activité physique

Sélectionnez ou écrivez la pathologie principale du patient



Choix de la pathologie principale du patient :

- Cardio-vasculaire
- Cancérologie
- Endocrinologie
- Gynécologie
- Hématologie
- Neurologie
- Pédiatrie
- Psychiatrie
- Pneumologie
- Rhumatologie

Choix de la pathologie

Cartographie



Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org



Hypertension Artérielle



Questions générales

Âge	80	Sexe du patient	<input checked="" type="radio"/> Femme	<input type="radio"/> Homme
Poids (kg)	100	Taille (cm)	150	

Pathologie

Votre patient présente-t-il une HTA sévère incontrôlée? (TA >180/110 mmHg au repos) Oui Non

Condition physique

Intérêt clinique

L'activité physique en endurance réduit la tension artérielle de 5 à 7mmHg chez l'hypertendu.

L'activité physique en renforcement musculaire d'intensité modérée améliore aussi les chiffres tensionnels, avec une réduction des TAS et TAD d'environ 3 à 4mmHg.

D'autre part, l'activité physique adaptée contribue à :

- La réduction du risque de progression de la maladie cardiovasculaire
- La réduction du risque d'augmentation de la tension artérielle avec le temps
- La diminution de la quantité de prise de traitements.

Sources

Bibliographie
[HAS-AP-HTA-2018]
[HAS-AP-HTA-2023]

Ex : HTA

- Questions générales
- Pathologie
- Condition physique
- Bibliographie (intérêt clinique)



De



Choix de la pathologie

Evaluation



Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org

Votre patient prend t-il des médicaments dans la liste ci-dessous ?

- Insuline
- Sulfamides et Glinides
- Autres antidiabétiques
- Béta-bloquants
- Autres Antiarythmiques (inhibiteurs calciques, cordarone)
- Diurétiques
- Autres antihypertenseurs
- Antalgiques (à partir du palier 2 ou prégabidine / gabapentine)
- Anticoagulants/Antiagrégants
- Statines
- Bronchodilatateurs et/ou corticoïdes inhalés
- Antiépileptiques
- Psychotropes
- Antiparkinsoniens
- Immunosuppresseurs
- Hormonothérapies
- Biothérapies
- Oxygénothérapie
- Pression positive continue
- Corticothérapie

Si polyopathologies, afin de croiser des données

Choix de la pathologie

Evaluation

Choix des médicaments
Pathologies multiples

Evaluation de la douleur et
des limitations

APA Choisie

Echelle de Borg

Cartographie

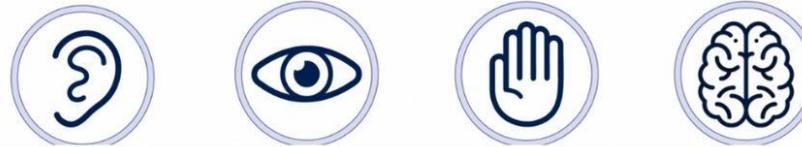
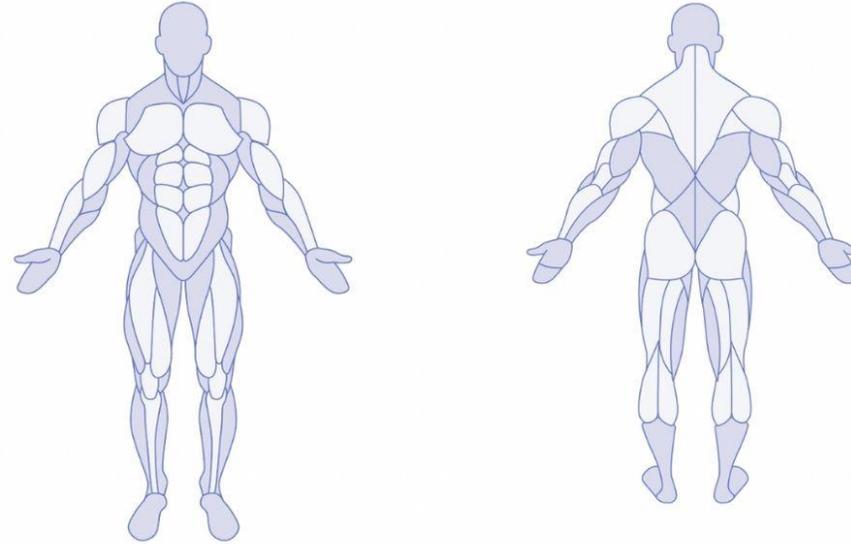


Fédération Nationale

Contact: coordination

Zone de douleurs ostéoarticulaires et/ou musculaires et/ou zones de fragilités

💡 Passez votre curseur sur l'image pour voir apparaître les zones de douleurs ou troubles sensoriels / cognitifs sélectionnables. Pour sélectionner une zone, cliquez dessus.



Choix de la pathologie

Evaluation

Choix des médicaments
Pathologies multiples

Evaluation de la douleur et
des limitations

APA Choisie

Echelle de Borg

Cartographie



Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org

Choix d'une activité physique (AP)



Trouver une activité

Vert: Educateur sportif sans encadrement spécifique

Orange: Encadrant en activité physique adaptée

Rouge: Pratique contre indiquée

Sélectionnez l'activité souhaitée

Activités bénéfiques pour la pathologie

Aviron

Aqua biking aquagym

Aqua jogging

Orientation vers MSS par défaut mais aussi :

- 140 APA possibles avec code couleur pour aide à la décision



Choix de la pathologie

Evaluation

Choix des médicaments
Pathologies multiples

Evaluation de la douleur et
des limitations

APA Choisie

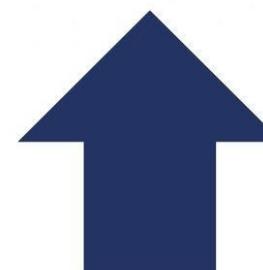
Echelle de Borg

Cartographie



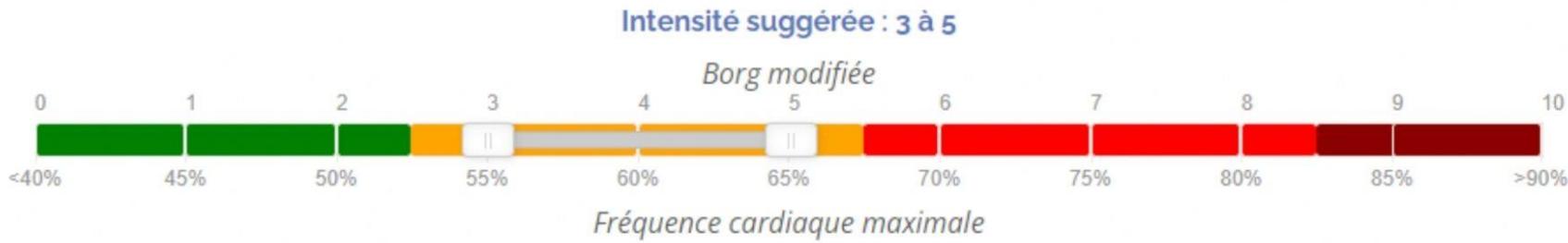
Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org





2- Adaptez l'intensité



L'échelle de Borg est un outil quantitatif qui permet d'évaluer de façon subjective le niveau d'effort fourni au cours d'un exercice physique. 

 L'intensité proposée ici est calculée à partir des questionnaires remplis précédemment. Vous pouvez cependant en modifier les valeurs via la bouton suivant.

[Modifier](#)

le...



Echelle de Borg

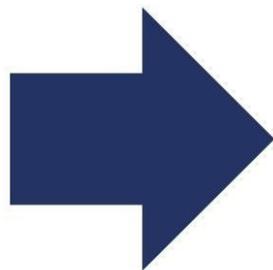


Cartographie



Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org



Ordonnance type



Fiche conseil patient



Fiche conseil APA



Le 19 / 08 / 2023

Nom :

Prénom :

DDN :

Activité choisie : Multisportsanté adapté(e)



Objectifs :

Faire pratiquer une activité physique pendant une **durée de 3 mois** (à adapter en fonction des aptitudes physiques du patient) par un **Encadrant en activité physique adaptée**

- après 3 mois, un bilan de compétence physique est réalisé et un renouvellement d'ordonnance est nécessaire.



Echauffements
5 à 10 minutes



Hydratation



Protection solaire
(si activités extérieures)



Si symptômes : arrêter
l'activité et consulter
rapidement un médecin



Activité d'endurance (1) :

Continu ou fractionné avec récupération active



Echelle de Borg (modifiée)
3 à 5
Soit environ 55% à 65% de la Fc max



Durée **30 à 60 minutes**



Fréquence **3 à 4 fois par semaine**

! Il s'agit d'un objectif idéal à atteindre mais à adapter en fonction des capacités physiques, psycho-sociales et culturelles du patient.



Dont renforcement musculaire (2) :



Modérée
Augmentation progressive de la durée
puis de l'intensité



Idéalement 2 fois non consécutives par semaine.



Amplitude articulaire - Equilibre (3) :

Etirements statiques et dynamiques jusqu'au point de tension ou de petit inconfort.

Signature et tampon:

Remarques :

Bien vérifier la localisation et le fonctionnement du défibrillateur le plus proche.

Zones douloureuses :



Mobiliser les articulations
non douloureuses



- (1) Consommation d'eau même en l'absence de sensation de soif (pendant et après la pratique).
 Activité physique raisonnée et adaptée aux capacités physiques et cognitives de la personne.

- (2) Renforcement musculaire dynamique avec contrôle respiratoire. Pas de blocage respiratoire, pas de port de charge. Résistance isométrique possible encadrée.

- (3) Relaxation, sophrologie si besoin.
Psychomotricité, limiter les exercices au sol et les changements brusques de direction.

Votre avis nous intéresse



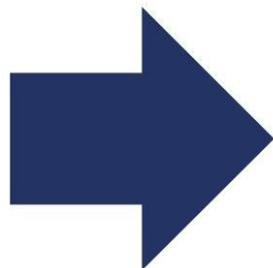
A scanner
par le
médecin



A scanner
par
le patient



A scanner
par
l'intervenant en
APA



Ordonnance type



Fiche conseil patient



Fiche conseil APA



Conseils Spécifiques
Patients Hypertendus

*L'activité physique chaque jour
c'est mieux que 2 fois par semaine.*



En cas de symptômes:
arrêter l'activité physique et consulter
votre médecin.



Eviter les exercices
nécessitant de soulever des
objets lourds, de forcer, de
grogner ou de retenir votre
souffle.



Poursuivre des activités
physiques quotidiennes à
intensité légère à modérée
(marcher, monter les
escaliers, faire du jardinage,
du ménage...) afin de
diminuer votre sédentarité.

Ne vous levez pas trop
rapidement après avoir
effectué des exercices
au sol : en cas de
vertiges, rallongez vous
et mettez les pieds en
l'air



Désir



Plaisir

LES 10 RÈGLES

Club des cardiologues du
sport

- 1  JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU TOUT ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.
- 2  JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 3  JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 4  JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION D'EAU MOINS 10 MINUTES LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.
- 5  JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE.
- 6  J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES INFÉRIEURES À 5°C OU SUPÉRIEURES À 30°C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.
- 7  JE NE FUME, EN TOUT CAS, JAMAIS 2 HEURES AVANT ET APRÈS UNE PRATIQUE SPORTIVE.
- 8  JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE, ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.
- 9  JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, SI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE CRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).
- 10  JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE, SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES, ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

* QUELS QUE SOIENT MON ÂGE, MON NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT ET DE PERFORMANCE OU LES RÉSULTATS D'UN PRÉCÉDENT BILAN CARDIOLOGIQUE.

📄 Consulter nos fiches APA

Fiches bénéfiques

Créés par Cyril Thiollier,
enseignant APA
et validés par Sportsantéclic.

Chercher une activité physique ou un thème

Bénéfices de l'aquagym sur la santé

Pas que pour les seniors ! Adaptable à tous les publics !

- Facile accessible aux personnes âgées grâce à la résistance de l'eau et l'effet amortissant de l'eau qui adoucit les mouvements effectués.
- Très relaxant, active l'humour, l'attention, développe une confiance qui se perdent au plus souvent en vieillissant.
- Augmente la capacité énergétique (aérobie) et développe l'endurance qui entraîne 80% de la masse musculaire totale du corps.
- Diminue le stress, l'anxiété.
- Détend et relâche l'activité ludique du plein air qui permet de se balader au ras de l'eau, de découvrir de nouveaux paysages.
- Améliore l'endurance et la capacité cardio-vasculaire et respiratoire.
- Renforce l'ensemble des muscles mais plus particulièrement le sang abdominal et le dos.
- Améliore la posture (crant permet de prévenir les douleurs en remontant le haut et le bas du dos).
- Améliore la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Améliore la circulation sanguine, les échanges gazeux, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue les capacités respiratoires, l'attention, l'équilibre, la coordination et la motricité.

Aqua biking aquagym
Activités aquatiques

Bénéfices de l'aviron sur la santé

- Améliore l'endurance et la capacité cardio-vasculaire et respiratoire.
- Augmente la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue le stress, l'anxiété.
- Détend et relâche l'activité ludique du plein air qui permet de se balader au ras de l'eau, de découvrir de nouveaux paysages.
- Renforce l'ensemble des muscles mais plus particulièrement le sang abdominal et le dos.
- Améliore la posture (crant permet de prévenir les douleurs en remontant le haut et le bas du dos).
- Améliore la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Améliore la circulation sanguine, les échanges gazeux, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue les capacités respiratoires, l'attention, l'équilibre, la coordination et la motricité.

Aviron
Activités nautiques

Bénéfices du Basket-ball sur la santé

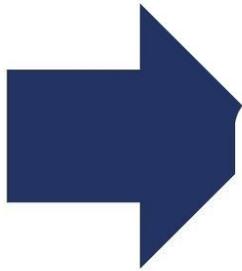
- Renforce l'ensemble des muscles mais plus particulièrement le sang abdominal et le dos.
- Améliore la posture (crant permet de prévenir les douleurs en remontant le haut et le bas du dos).
- Améliore la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Améliore la circulation sanguine, les échanges gazeux, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue les capacités respiratoires, l'attention, l'équilibre, la coordination et la motricité.
- Améliore l'endurance et la capacité cardio-vasculaire et respiratoire.
- Renforce l'ensemble des muscles mais plus particulièrement le sang abdominal et le dos.
- Améliore la posture (crant permet de prévenir les douleurs en remontant le haut et le bas du dos).
- Améliore la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Améliore la circulation sanguine, les échanges gazeux, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue les capacités respiratoires, l'attention, l'équilibre, la coordination et la motricité.

Basketball
Activités collectives

Bénéfices de la boxe anglaise sur la santé

- Améliore l'endurance et la capacité cardio-vasculaire et respiratoire.
- Renforce l'ensemble des muscles mais plus particulièrement le sang abdominal et le dos.
- Améliore la posture (crant permet de prévenir les douleurs en remontant le haut et le bas du dos).
- Améliore la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Améliore la circulation sanguine, les échanges gazeux, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue les capacités respiratoires, l'attention, l'équilibre, la coordination et la motricité.
- Améliore l'endurance et la capacité cardio-vasculaire et respiratoire.
- Renforce l'ensemble des muscles mais plus particulièrement le sang abdominal et le dos.
- Améliore la posture (crant permet de prévenir les douleurs en remontant le haut et le bas du dos).
- Améliore la résistance et augmente la dépense énergétique (aérobie) pendant les séances, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Améliore la circulation sanguine, les échanges gazeux, réduit les sensations de gêne liées à l'effort.
- Diminue les capacités respiratoires, l'attention, l'équilibre, la coordination et la motricité.

Boxe (anglaise, birmane, française, thaïlandaise)
Activités de combat



A venir :

Des fiches bibliographiques résumant les revues de littérature sur les 10 dernières années :

Bénéfices de l'APA, Programmes conseillés, Recommandations



L'activité physique adaptée dans l'AOMI



LES BÉNÉFICES DE L'APA DANS L'AOMI

- **Augmentation de la distance de marche et la distance de marche sans douleur :** L'APA, y compris le HIIT (l'entraînement par intervalles de haute intensité), peut significativement augmenter la distance de marche chez les patients, améliorant ainsi leur mobilité.
- **Amélioration de la qualité de vie**
- **Amélioration de la capacité aérobique :** L'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) peut augmenter la VO2Peak
- **Renforcement musculaire :** L'exercice contribue à l'amélioration de la force musculaire des patients, ce qui peut avoir un impact positif sur leur capacité à marcher et à mener une vie active
- **Réduction des facteurs de risque cardiovasculaires :** L'exercice aide à mieux contrôler l'hypertension, l'hyperglycémie, l'obésité et la dyslipidémie, contribuant ainsi à réduire le risque cardiovasculaire global
- **Effet positif sur la santé mentale :** L'exercice régulier a un impact positif sur la santé mentale des patients, améliorant leur bien-être psychologique
- **Augmentation de l'activité physique quotidienne :** L'activité physique pratiquée par les patients atteints d'AOMI réduit les risques de déclin fonctionnel et montre une amélioration significative de leur niveau d'activité quotidienne



PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'AOMI

Fréquence

- Recommandez aux patients de participer à des séances d'APA **3 jours par semaine** pour obtenir des résultats optimaux

Temps

- Les programmes d'exercices supervisés durent souvent **12 semaines**, mais une durée de **24 semaines** ou plus est recommandée pour obtenir des améliorations significatives.
- La durée de chaque séance devrait être d'au moins **30 à 50 minutes**.

Intensité

L'intensité de l'exercice doit être adaptée à la tolérance individuelle du patient, mais voici quelques recommandations :

- Pour les exercices d'intensité légère à modérée, l'intensité devrait correspondre à une intensité perçue de douleur ischémique légère à modérée.
- Pour des exercices d'intensité vigoureuse, encouragez les patients à atteindre une douleur ischémique modérée à sévère pendant les séances



L'activité physique adaptée dans l'AOMI

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'AOMI

Types d'activités

- La **marche** est l'exercice principal recommandé pour les patients atteints d'AOMI en raison de sa sécurité et de son efficacité. Vous pouvez encourager les patients à marcher à un rythme adapté à leur tolérance, en augmentant progressivement la distance et l'intensité de la douleur ischémique.
- Les exercices engageants les membres supérieurs peuvent être une alternative pour soulager les symptômes sans avoir l'inconfort causé par l'exercice des membres inférieurs
- **Exercices de résistance :** Les exercices de résistance devraient également être intégrés au programme. Ils peuvent inclure des mouvements de musculation ou d'autres formes d'exercices visant à améliorer la force musculaire des membres inférieurs et supérieurs.
- **Exercices aérobiques :** Les exercices aérobiques, tels que le cyclisme, peuvent être inclus en fonction de la tolérance des patients. Une activité aérobie accumulée d'environ 40 minutes, trois fois par semaine, est recommandée pour la plupart des patients.
- **Marche sur tapis roulant supervisée :** La marche sur tapis roulant dans un environnement supervisé peut être recommandée. Cela permet de contrôler l'intensité de l'exercice et d'assurer la sécurité du patient.
- **Variété d'exercices :** Encouragez les patients à diversifier leur programme d'APA pour éviter la monotonie et maintenir leur motivation. Cela peut inclure des activités telles que la natation, la danse légère et d'autres exercices adaptés



RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- **Progression graduelle :** L'intensité de l'exercice doit être augmentée progressivement en fonction de la tolérance du patient pour éviter des blessures ou une aggravation des symptômes.
- **Exercices à domicile :** Les patients devraient être encouragés à compléter le programme supervisé par des exercices à domicile pour maintenir leur condition physique et continuer à progresser.
- **Adaptation continue :** Les programmes d'exercices doivent être adaptés en fonction de la tolérance individuelle du patient et de sa progression au fil du temps
- **Durée optimale : Une durée de 24 semaines ou plus** peut entraîner de meilleures améliorations chez les patients atteints d'AOMI par rapport à des programmes plus courts

Parcours d'activité physique adaptée CPTS Hygie Nord Essonne





Trouver un club ou une Maison Sport Santé



Sélectionnez un département



Essonne

Maisons Sport Santé

Maison Sport Santé des Sapins verts

10 rue des mimosas, 88000 Epinal

14

Maison Sport Santé des Jonquilles

12 avenue Camille Claudel, 88400 Gérardmer

14

Imprimer

+ de 400 MSS en 2023

A venir...



Innovation et demande des médecins +++

Cartographie des lieux de pratique d'APA pour mieux orienter vos patients

En collaboration avec les CPTS !

Déjà plusieurs CPTS partenaires de Sportsantéclic !

Nous contacter pour plus d'informations !!!

Sportsanteclic@gmail.com



Cartographie



Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org

Parcours d'activité physique adaptée CPTS Hygie Nord Essonne



Mais c'est quoi une Maison Sport Santé ?



La "MSS":

La structure incontournable pour l'accès à une thérapeutique non médicamenteuse efficace : l'Activité Physique Adaptée

Les missions *ex. de la MSS de Savigny sur orge*

Information/accueil

Informé sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et sportive
Lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique

Evaluation / Bilans motivationnels et de compétences physiques

Évaluer les capacités physiques des usagers et leur élaborer un programme personnalisé en lien avec des professionnels de qualité.

Orientation

Faire connaître les offres d'activités physiques et sportives de proximité adaptées à leurs besoins

Suivi des patients

Organiser le suivi des patients
Statistiques

Pratique d'APA

Mise à disposition de l'offre locale d'APA

Prescription de l'APA Formation

Prescription d'APA
Formation des PDS

Coordination

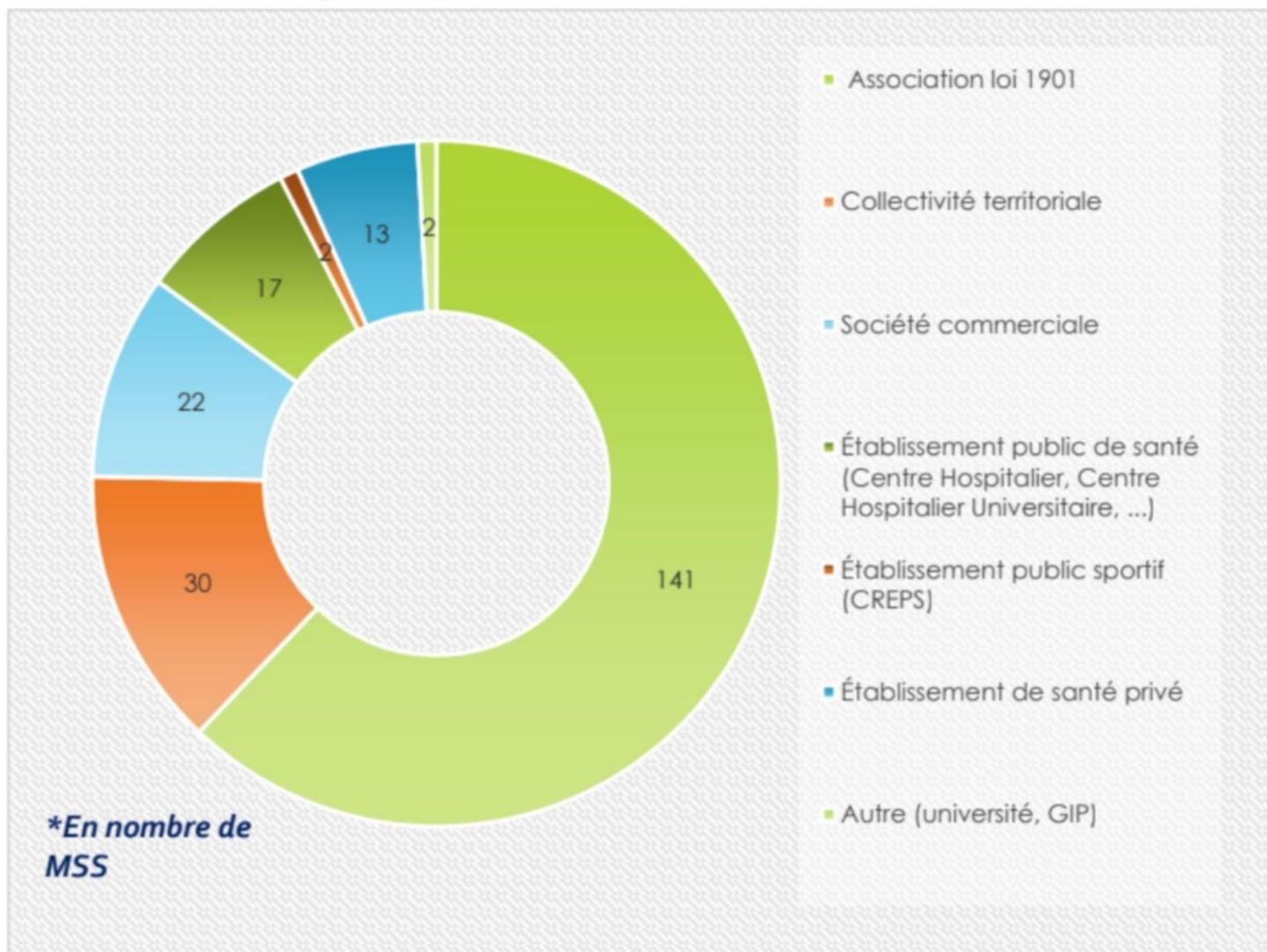
Avec les différents acteurs territoriaux pour inscrire les publics cibles dans une pratique durable et sécuritaire d'APS.

Les MSS : des structures bientôt habilitées par le ministère des sports

L'habilitation des MSS va être attribuée prochainement par le ministère des sports sous couvert qu'elles contribuent à assurer un maillage territorial permettant d'apporter une réponse de proximité aux besoins de la population en matière d'accès à l'activité physique et sportive à des fins de santé et à l'activité physique adaptée.

Arrêté du 25 avril 2023 portant le cahier des charges des Maisons Sport-Santé et le contenu du dossier de demande d'habilitation et de renouvellement d'habilitation

Les formes juridiques des structures*



Parcours d'activité physique adaptée CPTS Hygie Nord Essonne



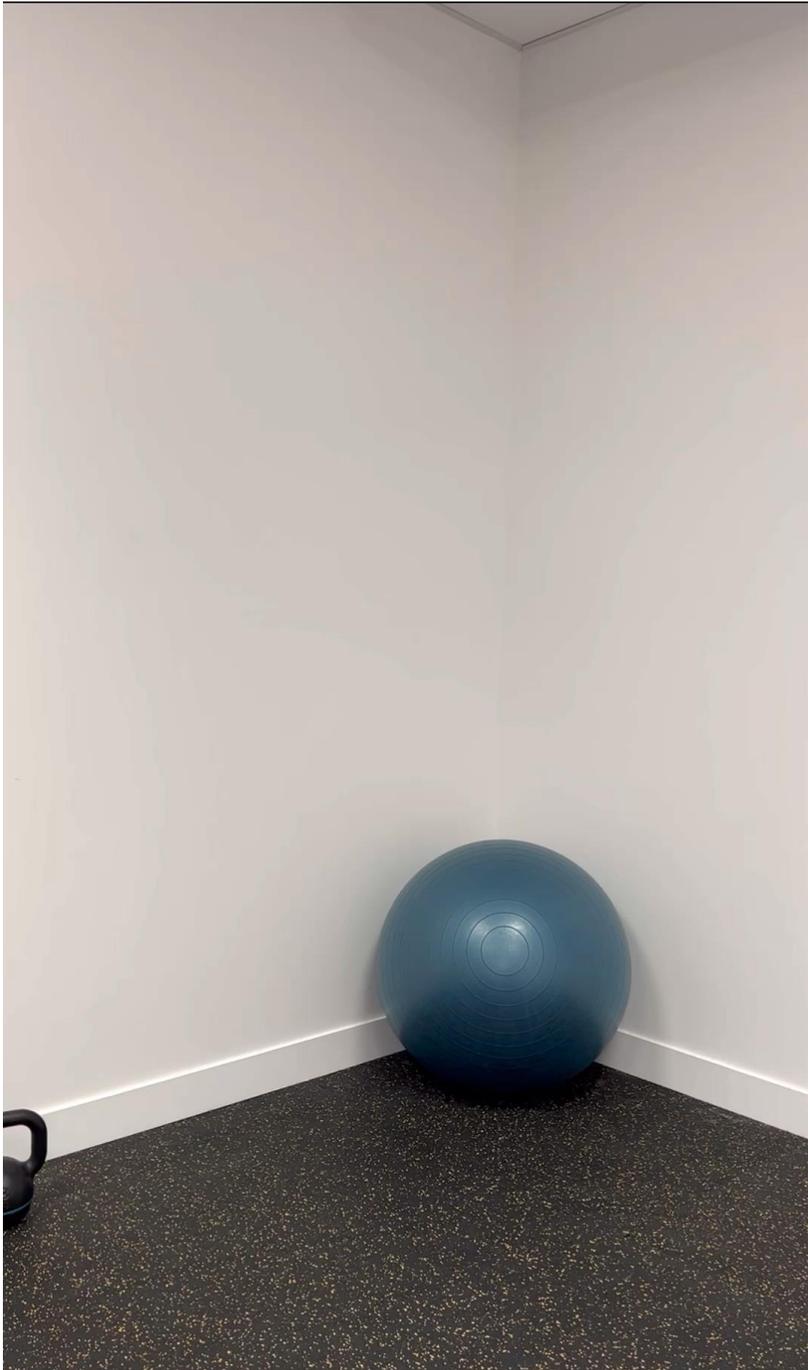
Rien de mieux que, pour parler de l'APA....

de la pratiquer !!!



*La sédentarité favorise les décès prématurés.
 limiter ce risque est possible.*

En se levant toutes les 30 minutes, il est réduit de manière significative....



Parcours d'activité physique adaptée CPTS Hygie Nord Essonne



Suivi des patients : pérenniser la pratique

- **Bilan final de compétence physique (APA) et médical**
- **RDV coordinateur pour organiser la suite du parcours**
- **Poursuite dans la MSS**
- **"Club" sport santé partenaire**
- **Salle de sport - patient autonome**
- **Rappels téléphoniques**
- **Suivi du cahier des charges du ministère des sports**

Frein rencontré : financement des séances d'APA

- **A la charge du patient ++++ (coût non négligeable des séances encadrés par les EAPA)**
- **Parfois des programmes financés dans les MSS existent (appels à projet) et dans les CPTS/ MSP (ACI)**
- **Peu de financement pour les MSS en dehors des appels à projet (structure dépendante)**



L'Union Nationale des Maisons Sport Santé



"Une France plus active, donc en meilleure Santé, où chacun peut trouver le lieu de pratique qui lui correspond"

*Association loi 1901, inscrite au Répertoire National des Associations,
depuis septembre 2022*

Créé par des MSS, pour les MSS

Objectifs :

"Représenter et soutenir les MSS, promouvoir leurs actions, leur réseau et leurs partenaires, mais aussi apporter l'expertise des MSS dans les parcours des usagers"



6 commissions de travail :

- facilitation,
- système d'information,
- coordination des territoires,
- modèle économique,
- formation
- communication

**BUT : UNIFORMISATION DU PARCOURS
SPORT SANTE DU PATIENT AU NIVEAU NATIONAL**

5ÈME ÉDITION

JOURNÉES
NATIONALES
DES CPTS

PLACE AUX QUESTIONS



Fédération Nationale

Contact: coordination@fcpts.org