

An underwater photograph showing the silhouettes of several divers against a bright blue, sunlit background. The divers are in various poses, some holding hands, creating a sense of community and activity. The water is clear and bubbly.

Sport Santé
Île-de-France

Journée scientifique MEDSUBHYP

Samedi 25 novembre 2023

SPORT SANTÉ

**L'Activité Physique et
Sportive, notre
« Atout Santé »**



B. PILLET

Tout médecin peut prescrire une activité physique et sportive

[loi du 2 mars 2022](#) *visant à démocratiser le sport en France*

[VIDAL 26/01/23](#) – Mises à jour: [Décret n° 2023-234 du 30/03/23](#) (conditions de prescription et de dispensation)
– [Décret n° 2023-170 du 08/03/23](#) et [Arrêté du 25/04/23](#) cahier des charges des Maisons Sport Santé (M.S.S.)

Le Sport Santé – C'est quoi ? – A quoi ça sert ?

Le sport-santé recouvre la **pratique d'activités physiques ou sportives**.

- Pratique qui contribue à la santé et au bien-être (O.M.S.)
 - ✓ Bien-être physique, psychologique et social, quels que soient l'âge, le sexe, et l'état de santé de la personne qui les pratique.

La **pratique** d'activités physiques ou sportives **contribue** :

- Au **maintien de la santé** chez le sujet sain,
- À **améliorer l'état de santé et à prévenir** l'aggravation et/ou la récurrence de maladies chroniques,
- À **condition que ces activités soient régulières et adaptées à la personne.**

Qui peut bénéficier du Sport Santé ? – Tout le monde !

En particulier les **personnes pour lesquelles l'activité physique adaptée a démontré des effets bénéfiques** ([*Conditions de prescription et de dispensation de l'APA-30/03/23*](#))

- **Affection de longue durée,**
- **Maladie chronique** présentant des facteurs de risque (surpoids, dénutrition, sédentarité, hypertension...)
- Situation de **perte d'autonomie.**

Ainsi que toutes les personnes qui ont un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations de l'O.M.S.

Et qui ne peuvent augmenter leur niveau d'activité physique en autonomie, de façon adaptée et sécurisée.

Pourquoi les Médecins Généralistes ne prescrivent-ils pas plus de « Sport Santé » ?

« Ils s'accordent sur son importance, mais n'utilisent pas - ou peu - la prescription écrite de l'activité physique » ([La Santé en action, Décembre 2022, n°462](#))

- Ils identifient les freins suivants :

- 1. Formation et information insuffisante et non adaptée à leur pratique professionnelle.**
- 2. Manque de visibilité** sur l'offre et le financement.
- 3. Nécessité d'une consultation plus longue, difficultés à motiver les patients.**

Pourquoi les Médecins Généralistes ne prescrivent-ils pas plus de « Sport Santé » ?

Il existe pourtant des leviers favorables à mobiliser :

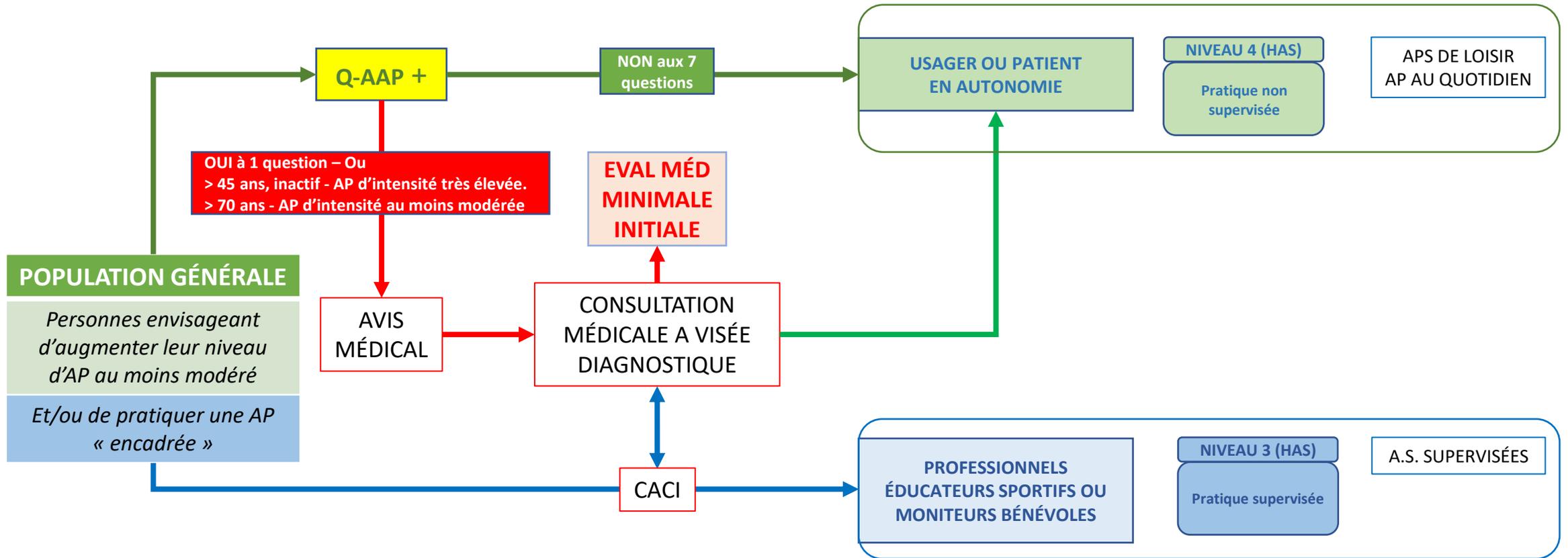
1. **Améliorer leur formation et développer, échanges et réseaux de professionnels pluridisciplinaires** associant les professionnels de l'activité physique (parcours de soins coordonnés)
2. Et **développer des outils d'aide à la prescription** leur permettant d'accompagner leurs patients vers une offre appropriée, tout en assurant un **financement** pour leur prise en charge

[\(Propositions de l'Assurance Maladie pour 2024 \(juillet 2023\)\)](#)

Nous allons répondre à ces attentes :

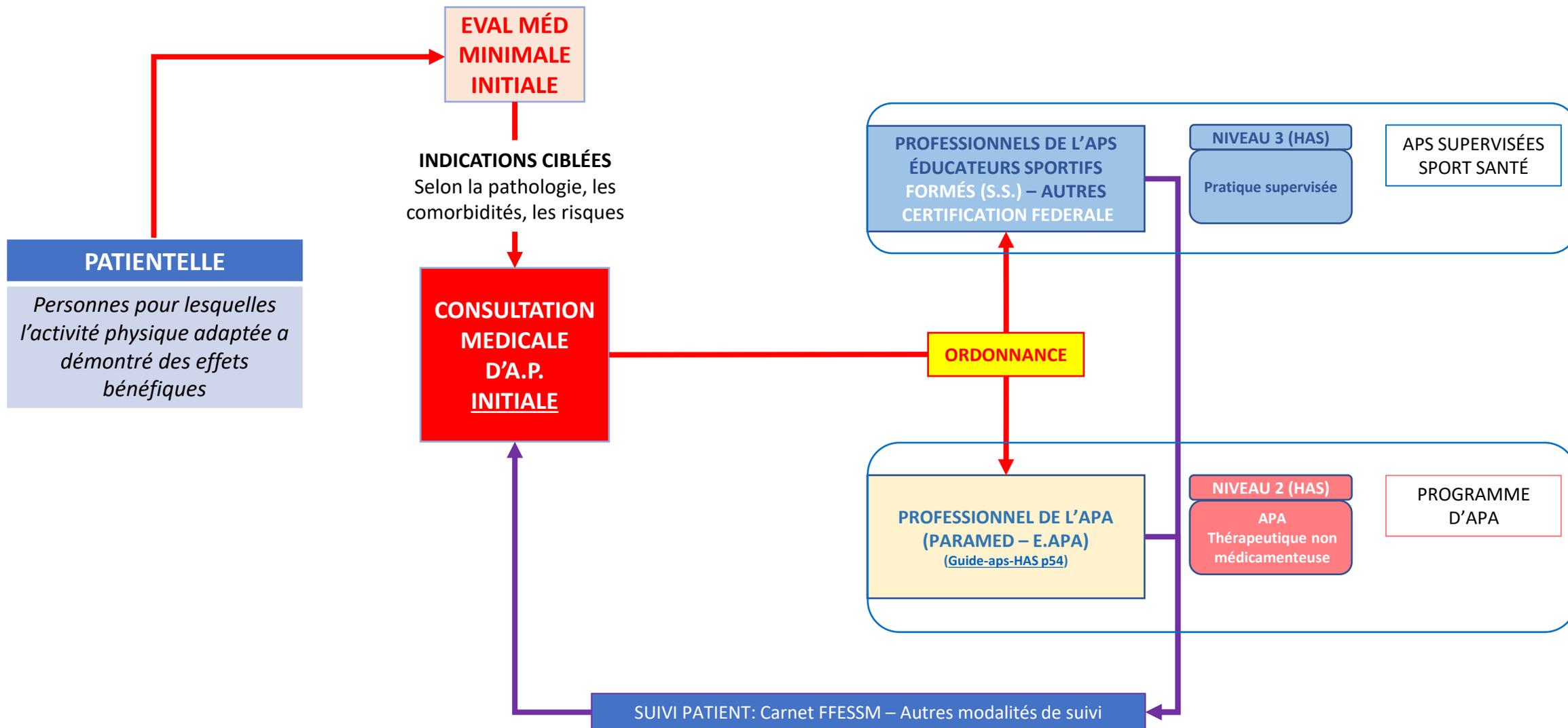
- **Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.**
 - **Les définitions de l'A.P.S. et de l'A.P.A.**
 - Les niveaux de vulnérabilité des patients.
 - Les niveaux de prescription.
- 
- Les qualifications nécessaires pour les prises en charges**
- **La ou les consultations d'A.P. – Les informations complémentaires.**
 - **Les points importants de l'ordonnance de prescription « Sport Santé »**
 - **Le parcours du patient – Les prises en charge – Le suivi.**
 - **Maisons Sport Santé: du nouveau les concernant !**

PARCOURS DU PATIENT – ACTIVITES PHYSIQUES – HAS

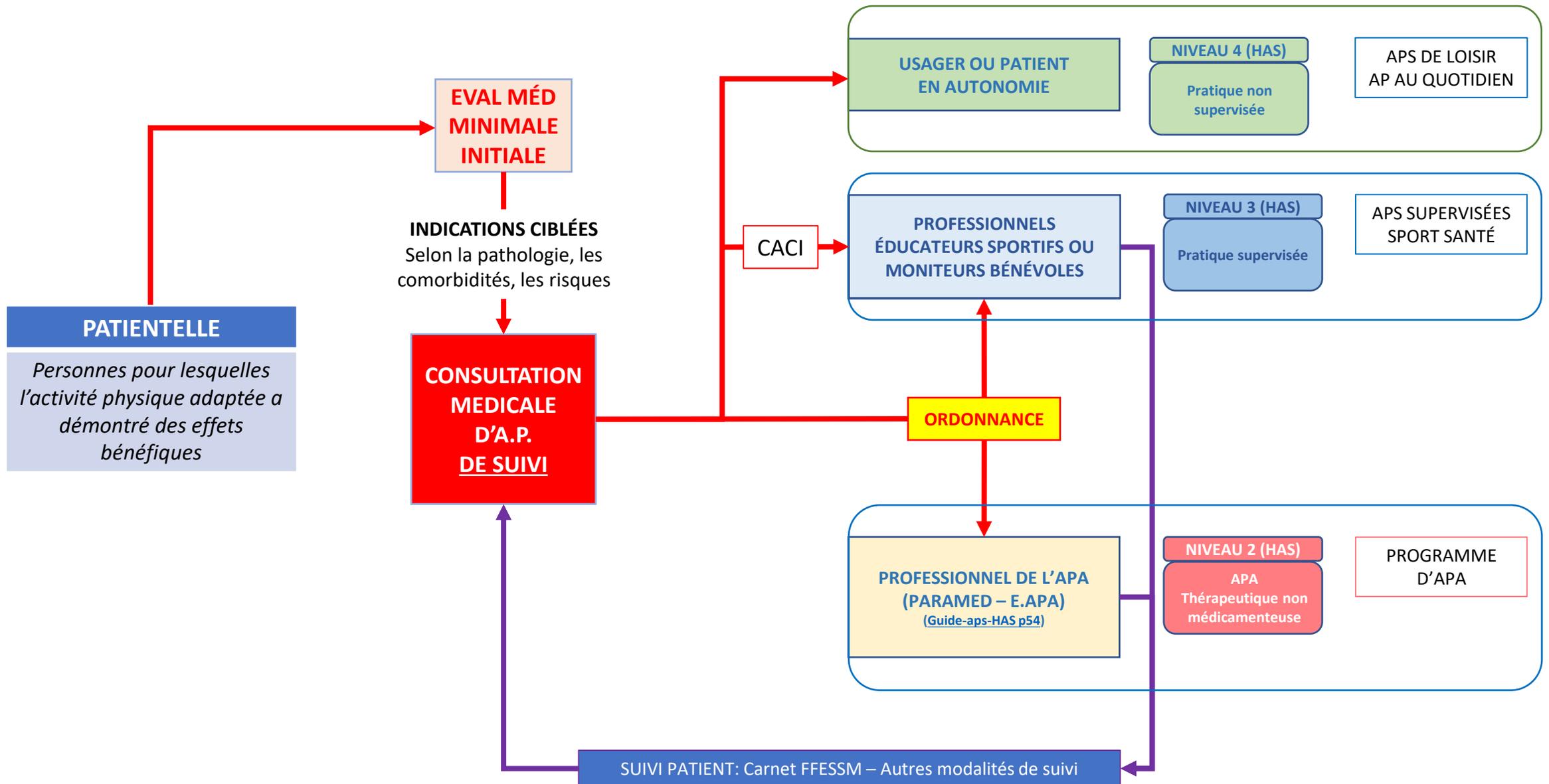


Q-AAP + [Voir GUIDE HAS 2022 – Tableau 6. p22](#) Le Questionnaire sur l’Aptitude à l’Activité Physique pour tous

PARCOURS DU PATIENT – ACTIVITES PHYSIQUES – HAS



PARCOURS DU PATIENT – ACTIVITES PHYSIQUES – HAS



Nous allons répondre à ces attentes :

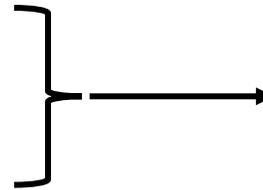
- Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.
- **Les définitions de l'APS et de l'APA.**

DEFINITIONS (HAS 2022 – guide_aps_vf.pdf p5)

- **L'activité physique adaptée (A.P.A.)** est une A.P. qui est adaptée à la (aux) pathologie(s), aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités du patient.
- **Le sport-santé** est un sport dont les conditions de pratique ont été adaptées pour répondre aux besoins de publics présentant des vulnérabilités et/ou des besoins spécifiques en lien avec leur état de santé (Activités Physiques et Sportives – **A.P.S.**)
 - ✓ Il a pour objectif de maintenir ou d'améliorer l'état de santé de la personne en prévention primaire, secondaire ou tertiaire.

Nous allons répondre à ces attentes :

- Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.
- Les définitions de l'APS et de l'APA.
- Les niveaux de vulnérabilité des patients
- Les niveaux de prescription

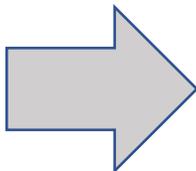


**Les qualifications
nécessaires pour les
prises en charges**

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS						
Limitations / Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère		
Masseurs Kinésithérapeutes			++	+++		
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)			(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA			+++	++		
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés		
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés		
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés		

2017



APA

APS

¹ Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire

(Annexe 4 – Tableau des interventions des professionnels et autres intervenants – INSTRUCTION INTERMINISTERIELLE 03/03/17)

2022

- **NIVEAU 4** : une activité physique ou sportive de loisirs, choisie avec le patient, pratiquée en autonomie, sans supervision, en individuel ou en groupe, en s’aidant de la classification des activités de loisirs et sportives selon leurs contraintes cardio-vasculaires (HAS – [tableau 31 annexe 7 p70](#)),

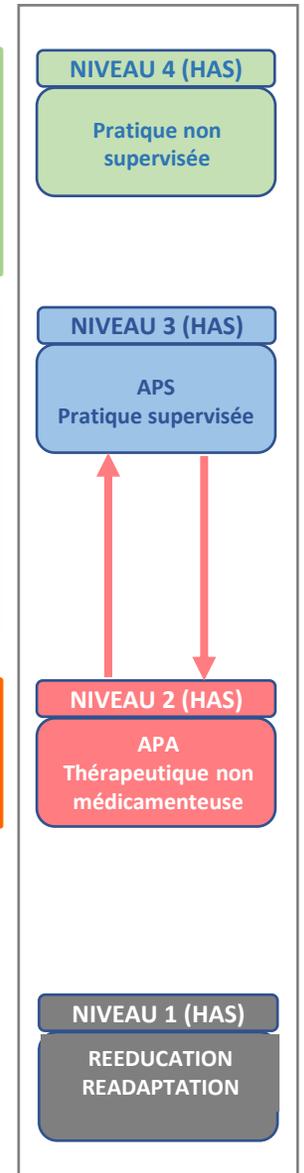
- **NIVEAU 3** : une activité physique et/ou une activité sportive de loisirs choisie avec le patient, supervisée par un éducateur sportif formé, en individuel ou en groupe.
- = **SPORT-SANTÉ** supervisé par un éducateur sportif formé* selon des modalités définies par les fédérations sportives et répertoriées dans le **Médocosport-santé**.

- **NIVEAU 2** : un programme d’activité physique adaptée (A.P.A.), élaboré et supervisé par un professionnel de l’APA, en individuel ou en groupe.

* <https://ffessm-sportsanteidf.fr/> - [Formation « Sport Santé » FFESSM Île de France](#)

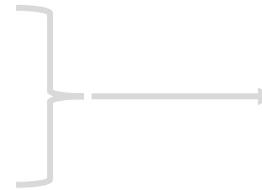
[Consultation et prescription médicale d’activité physique à des fins de santé chez l’adulte \(HAS\)](#)

- Page 15 : Les quatre niveaux de prescription de l’activité physique
- Page 45 : Qualifications concernant les prises en charge selon le niveau d’intervention requis pour le patient (la HAS confirme l’instruction interministérielle du 3 mars 2017)



Nous allons répondre à ces attentes :

- Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.
- Les définitions de l'APS et de l'APA.
- Les niveaux de vulnérabilité des patients
- Les niveaux de prescription
- **La ou les consultations – Les informations complémentaires**



Les qualifications
nécessaires pour les
prises en charges

LA CONSULTATION

Eval Méd Minimale Initiale

1 Le point sur les A.P. patient

1. Faire le point avec le patient sur ses Activités Physiques

- C'est un patient qui a des A.P. de la vie quotidienne inférieures aux recommandations de l'O.M.S.
- Il est peu motivé pour pratiquer régulièrement des A.P. (S ou A), comme pour faire plus d'activités physiques quotidiennement.
- Il n'est pas capable d'augmenter son niveau d'A.P. en toute autonomie et de façon sécuritaire.
- Il est nécessaire de l'informer du bénéfice des A.P. Sportives ou Adaptées sur sa ou ses pathologies.

LA CONSULTATION

2. Faire le point avec le patient sur: sa ou ses Pathologies, Les comorbidités – Les risques et les bénéfiques – H.A.S. (12/2022)

Eval Méd Minimale Initiale

1 Le point sur les A.P. patient

2 Le point sur ses pathologies

Surpoids et obésité de l'adulte ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Diabète de type 2 ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Diabète de type 1 ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Bronchopneumopathie chronique obstructive ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Asthme ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Hypertension artérielle ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Syndrome coronarien chronique ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Artériopathie oblitérante des membres inférieurs ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#)

Insuffisance cardiaque chronique ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Accidents vasculaires cérébraux ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Maladie de Parkinson ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Cancers : sein, colorectal, prostate ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Dépression ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Troubles schizophréniques ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Arthroses périphériques ([fiche](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#)

Les personnes âgées ([référentiel](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique](#)

Pendant la grossesse et en post-partum ([référentiel](#) - [synthèse](#)) - documents pour le patient : [générique](#) et [spécifique grossesse](#) et [spécifique après une naissance](#)

Prescription d'activité physique adaptée (APA) ([synthèse](#))

LA CONSULTATION

Eval Méd Minimale Initiale

1 Le point sur les A.P. patient

2 Le point sur ses pathologies

2. Faire le point avec le patient sur: sa ou ses Pathologies, Les comorbidités – Les risques et les bénéfiques – [H.A.S.](#)

– [C.N.O.S.F.](#) (Médicosport-Santé Ed 2020)

– [Vidal du Sport](#)

([Apnée](#) – [P.S.P.](#) – [Plongée sous-marine](#) – [N.A.P.-Fit](#) '[Palmes-Rando Palmée](#) – [Hockey Subaquatique](#))

LA CONSULTATION

Eval Méd Minimale Initiale

1 Le point sur les A.P. patient

2 Le point sur ses pathologies

3.a (C) Consultation

3.b (C) Bénéfices/Risques

3.c (C) MEDICALE D'A.P.

3. La Consultation par elle-même avec:

- Interrogatoire.
 - Antécédents – Mode de vie – Motivation – Tt.
- Examen clinique.
- Évaluation Bénéfices / Risques, par rapport aux antécédents, aux pathologies pré existantes, à son état de santé, aux traitements en cours et reçus:
 - Cardio-vasculaire – Broncho-pulmonaire
 - Musculo-squelettique
- Indications d'une consultation médicale d'A.P.
 - Voir détails: [synthese prescription apa vf.pdf](#) (Tableaux 1 - 2 - 3)

Nous allons répondre à ces attentes :

- Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.
 - Les définitions de l'APS et de l'APA.
 - Les niveaux de vulnérabilité des patients
 - Les niveaux de prescription
- 
- Les qualifications nécessaires pour les prises en charges
- La ou les consultations – Les informations complémentaires
 - **Les points importants de l'ordonnance de prescription « Sport Santé »**

LA CONSULTATION

Eval Méd Minimale Initiale

1 Le point sur les A.P. patient

2 Le point sur ses pathologies

3.a (C) Consultation

3.b (C) Bénéfices/Risques

3.c (C) MEDICALE D'A.P.

4 Ordonnance

5 Évaluations

4. L'ORDONNANCE: (Décret n° 2023-234 du 30/03/23 (conditions de prescription et de dispensation))

- Le formulaire spécifique de prescription à la disposition des Médecins Traitants. ([annexe1](#) Instruction interministérielle 03/03/17)
- Délivrée avec l'accord du patient
- Doit préciser: l'**activité** (fréquence, intensité, type, durée). Les **précautions** à prendre par rapport aux risques. Les **spécificités du patient**, les **pathologies** et les **traitements** à prendre en compte. ([Guide HAS p59-63](#))
- Durée de la prescription: 3 à 6 mois, renouvelable.

- Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation (Condition physique, capacités fonctionnelles, motivation) ([Décret n° 2023-234 du 30/03/23 - Cahier des charges des M.S.S. - Arrêté du 25/04/23](#))
- Trouver une **M.S.S.** proche du domicile du patient.

PRENONS UN EXEMPLE :

- Patiente de 62 ans, peu active et dépressive légère depuis le décès de son mari des suites d'une « longue maladie » en mars 2023 et qui a pris 20 kg en cinq ans avec actuellement un I.M.C. à 29 (1.63m pour 77kg). Cette faible activité quotidienne s'est accentuée en raison de gonalgies bilatérales d'apparition récente sur genu valgum, qui ont motivé sa consultation.
- Elle est suivie par une diététicienne a perdu 4 kg en un mois.
- Elle n'a jamais fumé et ne consomme pas d'alcool ni de substances illicites. Pas de traitement en cours. Pas de trouble du sommeil.
- A cette occasion, ont été mis en évidence une HTA essentielle associée à un prédiabète, non traités pour le moment.

VOIR HAS (https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante)
Surpoids et obésité de l'adulte ([référentiel](#) - [synthèse](#)) – **Diabète de type 2** ([référentiel](#) - [synthèse](#)) – **Hypertension artérielle** ([référentiel](#) - [synthèse](#)) – **Dépression** ([référentiel](#) - [synthèse](#)) – **Arthroses périphériques** ([fiche](#) - [synthèse](#))

- La biologie et le bilan cardio vasculaire avec épreuve d'effort ne révèlent pas de limite particulière à un exercice physique, à condition de ne pas mettre en charge les genoux.

Je prescris, en accord avec le choix de la patiente : (sur le formulaire spécifique de prescription)

- *Une Activité Physique et Sportive adaptée, pendant un mois à renouveler deux fois soit 24 séances collectives d'une heure en présentiel, à raison de 2 séances par semaine, les seules limites sont les activités traumatisantes pour les genoux.*
- *Activité associant endurance et renforcement musculaire principalement des ischio-jambiers. Cette activité, adaptée à la patiente, sera au départ d'intensité modérée et pourra atteindre ensuite progressivement des intensités élevées sans dépasser 90% de la Fréquence Cardiaque Maximale (226 – Âge pour les femmes; 220 – Âge pour les hommes)*
- *Préparer la patiente pour qu'elle adopte un mode de vie physiquement actif, en s'aidant des Activités Physiques de la vie quotidienne et des activités sportives de loisirs.*
- *Elle aime l'eau, à découvert la plongée sous-marine avec sa fille cadette à l'occasion d'un séjour en Corse en juillet dernier.*

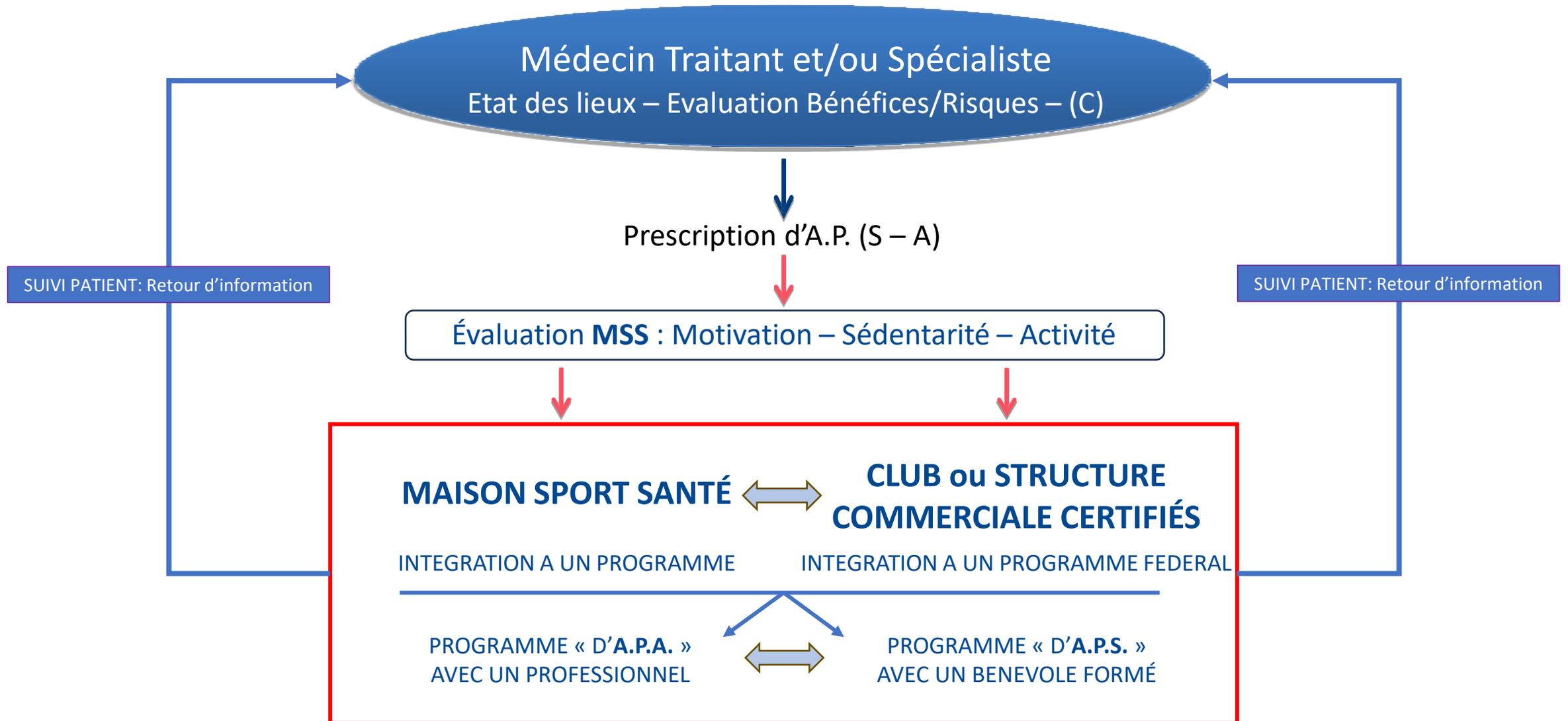
Doit préciser: l'activité (fréquence, intensité, type, durée). Les **précautions** à prendre par rapport aux risques. Les **spécificités du patient**, des **pathologies** et des **traitements** à prendre en compte. ([Guide HAS p59-63](#))

CACI fourni en complément de l'ordonnance

Nous allons répondre à ces attentes :

- Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.
- Les définitions de l'APS et de l'APA.
- Les niveaux de vulnérabilité des patients
- Les niveaux de prescription
- La ou les consultations – Les informations complémentaires
- L'ordonnance de prescription « Sport Santé »
- **Le parcours du patient – Les prises en charge – Le suivi**

Les qualifications
nécessaires pour les
prises en charges



Les MSS, interfaces entre les prescripteurs et les effecteurs:

- Définir avec les M.S.S. des critères d'éligibilités communs à tous les clubs de sport ou structures commerciales voulant :
 - ✓ D'une part, offrir des APS et/ou des APA à leurs licenciés et
 - ✓ D'autre part, s'intégrer dans un maillage territorial organisé par les MSS.

1. Chartes: De l'intervenant et D'organisation des APS et APA
2. Définir les critères de Démarche Qualité :
 - Prise en charge du patient et
 - Bilan annuel d'activité.
3. Auto-évaluation des clubs par l'intermédiaire d'une grille d'analyse de ces critères (type ACC)
4. Un questionnaire d'évaluation par le patient sur la Qualité et des Résultats des prestations
 - Suivant les réponses données Proposer au patient 2 questionnaires à remplir
5. Evaluation des effets ressentis des APS ou APA
6. Evaluation des freins et des motivations

Les critères de suivi du patient et du programme :

- Respect des objectifs du patient & du programme prévu
 - ✓ La Progression (Plaisirs – Bénéfices physiques & psychologiques)
 - ✓ Le Ressenti global (Physique – Moral – Vie sociale)
 - ✓ L'Évolution positive de la motivation.
 - ✓ Les Difficultés (Directes – Indirectes) – Échecs (Origines – Solutions)
 - ✓ L'Organisation dans sa pratique.
 - ✓ Évolution vers une Autonomie ou le choix d'une pratique encadrée.
 - ✓ Son Retour d'expérience.

Nous allons répondre à ces attentes :

- Un arbre décisionnel suivant le profil des personnes.
- Les définitions de l'APS et de l'APA.
- Les niveaux de vulnérabilité des patients
- Les niveaux de prescription
- La ou les consultations – Les informations complémentaires
- L'ordonnance de prescription « Sport Santé »
- Le parcours du patient – Les prises en charge - Le suivi
- **Maisons Sport Santé: du nouveau les concernant !**

Les qualifications
nécessaires pour les
prises en charges

Arrêté du 25/04/23 : **Cahier des charges des maisons sport-santé (M.S.S.)**

- Parmi les points importants :

1. Les missions :

- ✓ **Activité d'accueil, d'information et d'orientation du public.**
- ✓ **Activité de mise en réseau, formation des professionnels de santé, du médico-social et du social, du sport et de l'activité physique adaptée (A.P.A.)**
- ✓ **Inscription des M.S.S. dans une démarche de promotion de la santé.**

2. Les modalités de fonctionnement de la M.S.S. :

- ✓ **Le fonctionnement en réseau (maillage territorial)**
- ✓ **Le rôle participatif des usagers**
- ✓ **Le recueil des données et le système d'information => Transmission au Prescripteur**

POUR CONCLURE :

DES BÉNÉFICES, POUR NOS CONCITOYENS, POUR L'ÉCONOMIE.

UNE ORGANISATION À METTRE EN PLACE.

DU TEMPS MÉDICAL → APPORT DE L'I.A. DANS CETTE DÉMARCHE ?

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Les diapositives de cette présentation sont à votre disposition sur le site:

<https://ffessm-sportsanteidf.fr/journee-scientifique-medsubhyp-samedi-25-novembre-2023/>