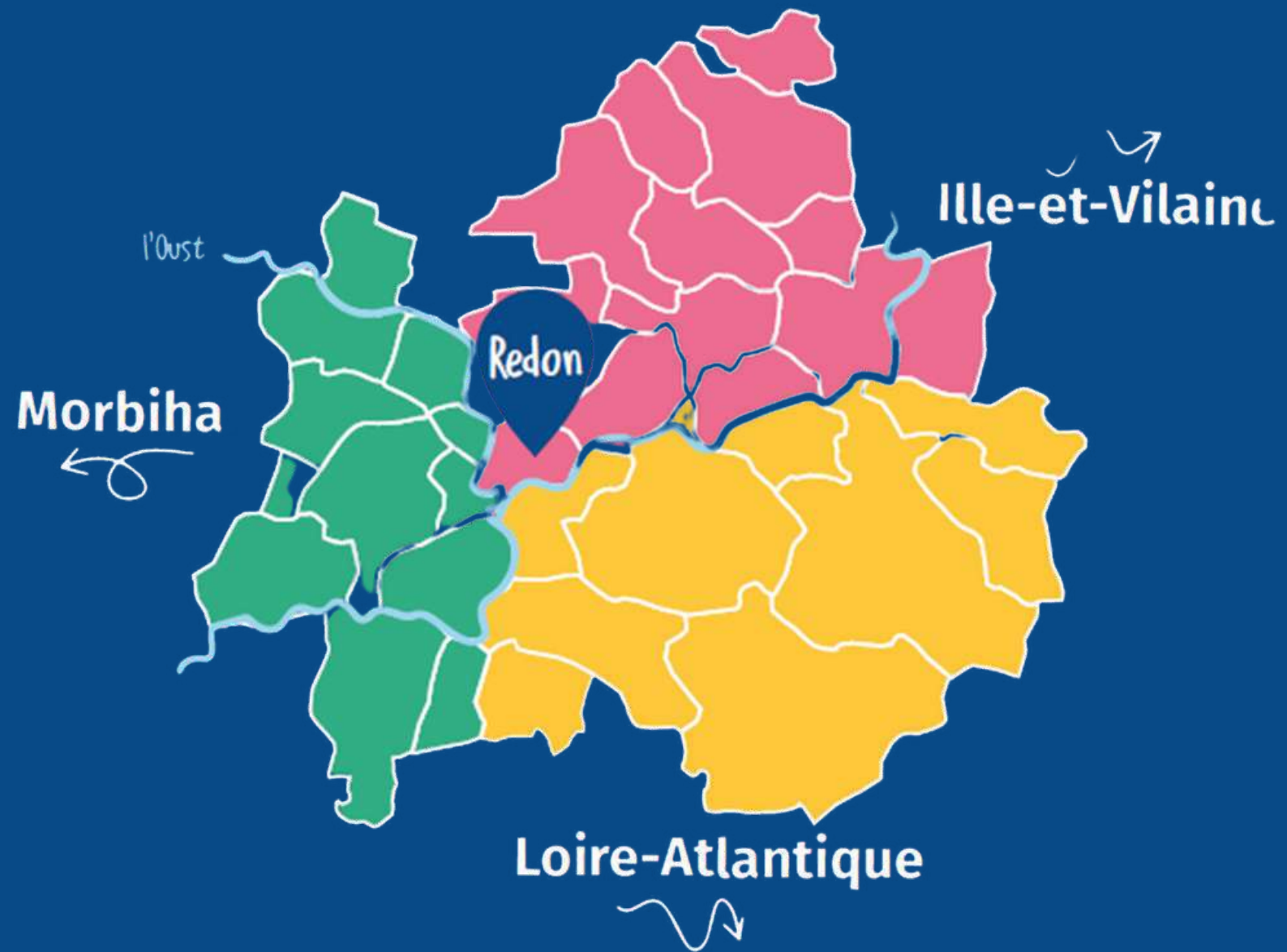


Soirée Promotion sport santé

1 juin 2023



LA CPTS PAYS DE REDON

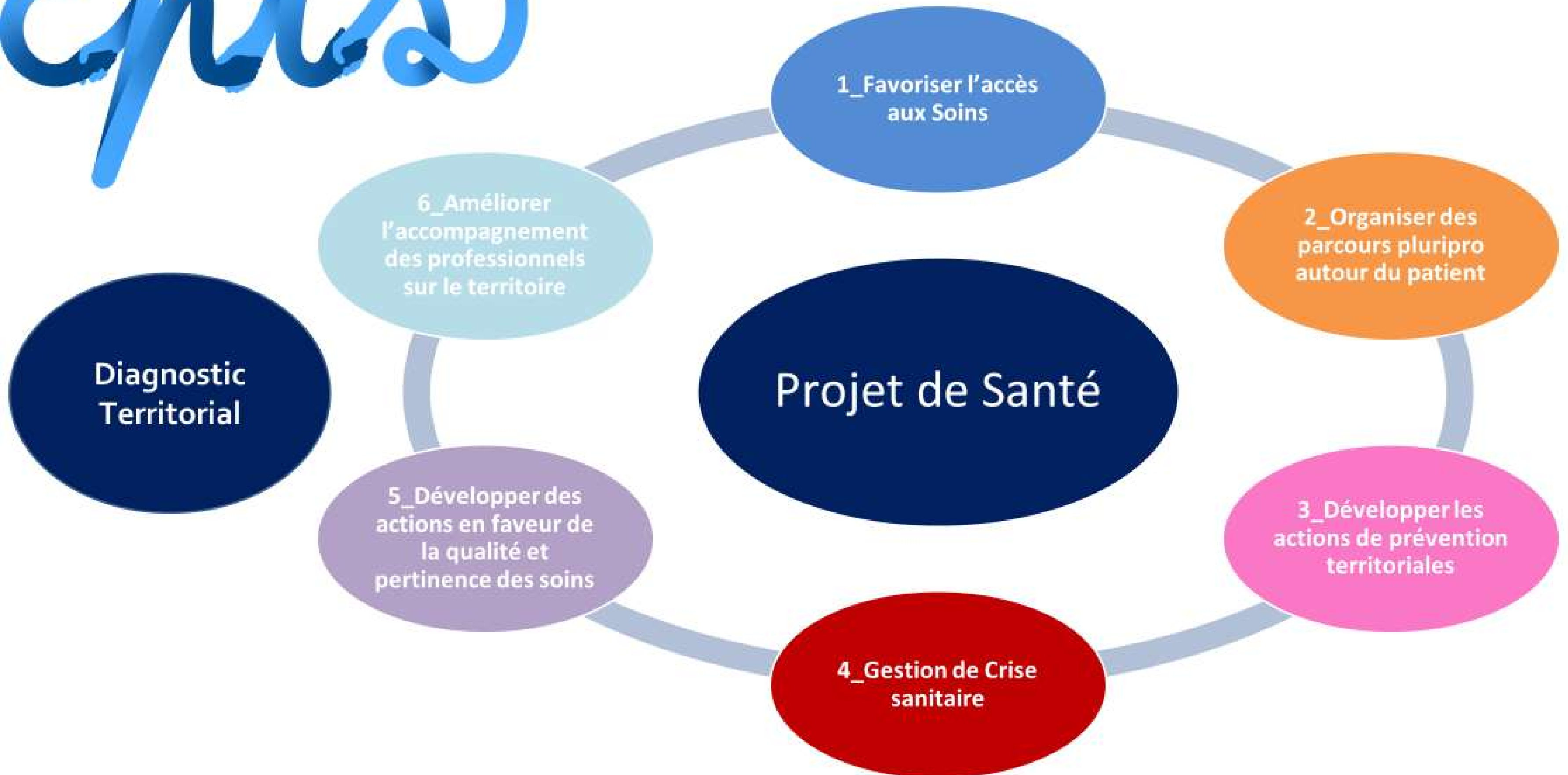


CPTS Pays de Redon

- Association loi 1901
- Création en 2020
- CPTS Taille 3
- Population > 80 0000 habitants
- 39 Communes



Les Missions de la CPTS



Ordre du jour



- 1) Le sport santé, l'Activité Physique Adaptée : Qu'est-ce que c'est ? - Dr Druvert**
- 2) Présentation de la Maison Sport Santé - Thomas Blossier et Alan Denis**
- 3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?**
- 4) La prescription de l'Activité Physique Adaptée (APA) - Dr Cha**

Le sport santé, l'Activité Physique Adaptée : Qu'est-ce que c'est ?

**Docteur DRUVERT, Médecin du sport au Centre
Hospitalier Intercommunal Redon Carentoir**

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées



Organisation
mondiale de la Santé

Les recommandations de l'OMS

- L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.
- L'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété.
- L'activité physique améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.
- L'activité physique garantit une croissance et un développement sains chez les jeunes.
- L'activité physique améliore le bien-être général.
- Un adulte sur quatre dans le monde ne pratique pas une activité physique aux niveaux recommandés à l'échelle mondiale.
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un **risque de décès majoré de 20 % à 30 %** par rapport à celles qui sont suffisamment actives.
- Plus de **80%** des adolescents dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante.

Sport sur ordonnance

Décret ministériel du 30/12/2016
En vigueur depuis le 01/03/2017
On étudie le bienfait du sport sur
la santé à la faculté de médecine
que depuis 2004 !



1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

Les activités physiques réduisent les maladies et améliorent la condition physique et psychique

- Des maladies cardio vasculaires
- Des maladies de l'appareil locomoteur
- Du diabète type 1 ou 2
- Du cancer en diminuant les récurrences
- De l'obésité
- Des syndromes anxio dépressifs
- Des personnes sédentaires voulant reprendre une APA...



1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées



Le sport sur ordonnance

- Peut être prescrite par tous les médecins mais surtout les généralistes qui établit soit un certificat de non contre indication soit une ordonnance
- Examen clinique plus examens para cliniques si besoin (ECG par exemple)
- Précise au mieux quelle(s) activité(s) proposée(s), l'intensité, la durée de la séance, la fréquence par semaine
- La question du **remboursement** reste à ce jour un réel **problème**
- En théorie les ALD sont prises en charge à 100% de tous les frais de traitement..
- Certaines **mutuelles** ont compris l'intérêt de **rembourser** une partie des frais engagés par le patient : CNM Mutuelle, Swiss Life, Matmut, MAIF, MGEN..
- Participent souvent également : ARS, commune, agglomération, ARS, Conseil départemental...

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

Qui peut encadrer du Sport Santé ou des Activités Physiques Adaptées



- Professionnels de la santé : kiné, ergothérapeutes, psychomotriciens



- Professionnels du sport: professeur EPS, Educateur sportif (APA- Santé), BP JEPS avec certificat de spécialisation APA,,,

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

L'outil indispensable pour le médecin : MEDICOSPORT- SANTE établi par le CNOSF et les Fédérations Françaises

Accessible par le Vidal.fr, Medicosport-Santé recense tous les sports par Ordre alphabétique ou les Pathologies « Quel sport pour votre patient »

MÉDICOSPORT-SANTÉ SPORTS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

Quel sport pour votre patient ?

PARTAGER 

Ordre alphabétique

 Athlétisme Marche nordique
 Athlétisme Remise en forme - Préparation physique générale
 Athlétisme Running
 Aviron
 Badminton
 Basket-ball
 Billard
 Boxe anglaise
 Canoë-Kayak et sports de pagaie

AIDE À LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES - MÉDICOSPORT-SANTÉ

Le MÉDICOSPORT-SANTÉ© est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives. Chaque protocole fédéral présenté dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ a été validé par le comité medicosport-santé du CNOSF composé d'experts médicaux, kinésithérapeutes et en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

Les disciplines sportives et les pathologies prises en compte actuellement dans le MEDICOSPORT-SANTE sont celles qui ont été présentées à ce jour par les fédérations affiliées au CNOSF et expertisées par sa commission médicale. D'autres fédérations et pathologies viendront compléter ce travail. Le MEDICOSPORT-SANTE a pour objectif de tendre vers l'exhaustivité et une mise à jour permanente : En savoir +

Les fédérations multisports disposent de programmes spécifiques validés par le comité medicosport-santé du CNOSF. Ils sont détaillés et indiqués dans la rubrique « document généraux » ci-dessous.

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

1. Chapitre général	7
a. Effets sur la santé des activités physiques et sportives	7
Effets bénéfiques de l'activité physique et sportive en prévention primaire et tertiaire	7
L'activité physique et sportive : Des bénéfices qui dépassent les effets organiques sur la santé	16
Les mécanismes d'action de l'activité physique sur la santé	18
Différents types de prévention	23
Recommandations générales pour la pratique du sport-santé.....	26
b. Intérêt de l'APS sur les pathologies	28
APS et cancer.....	28
APS et maladies de l'appareil locomoteur	44
APS et maladies cardiovasculaires.....	72
APS et maladies métaboliques	81
APS et pathologies neurologiques	102
APS et troubles psychiques.....	124
c. Intérêt de l'APS sur les états de santé	141
APS et avancée en âge	141
APS et enfant et adolescent.....	157
APS et grossesse et état post-partum	166
2. Niveau d'action des fédérations par rapport à chaque pathologie	177
3 niveaux retenus pour les protocoles dans chaque pathologie	177
3. Description de la discipline et protocoles Sport-Santé	183
Fédération française d'athlétisme	183
Fédération française d'aviron.....	195
Fédération française de badminton	207

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

QUEL SPORT POUR VOTRE PATIENT ? MÉDICOSPORT SANTÉ

PARTAGER 

Une activité physique régulière, raisonnable et raisonnée entre dans le cadre de la prévention primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses pathologies. Par leurs caractéristiques propres, certains sports apportent une réponse plus appropriée que d'autres en fonction de la pathologie ou de l'état de santé du patient.

La liste des pathologies est celle présentée à ce jour par les fédérations. Au regard de son évolutivité et de sa volonté d'exhaustivité, le MEDICOSPORT-SANTE sera enrichi de nouvelles pathologies et de nouvelles disciplines grâce au travail des fédérations et à une mise à jour permanente.

RECHERCHE
D'UNE PATHOLOGIE

LISTE
DES SPORTS

1 1. RECHERCHER UNE PATHOLOGIE

Recherche



LISTE DES PATHOLOGIES CITÉES PAR LES FÉDÉRATIONS

Cardiologie et angiologie >

Gériatrie >

Métabolique >

Néphrologie et urologie >

Neurologie >


Oncologie et hématologie >

2 LISTE DES FICHES SPORTS DISPONIBLES


Merci de sélectionner une pathologie parmi la liste des pathologies citées par les fédérations.


1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées


1 1. RECHERCHER UNE PATHOLOGIE


Recherche 


LISTE DES PATHOLOGIES CITÉES PAR LES FÉDÉRATIONS


Cardiologie et angiologie 


- Artériopathies oblitérantes des membres inférieurs (AOMI)
- Coronaropathies 
- Hypertension artérielle
- Insuffisance veineuse
- Pathologies cardiovasculaires
- Troubles du rythme avec défibrillateur implantable
- Troubles du rythme avec stimulateur cardiaque


Gériatrie 


Métabolique 

Néphrologie et urologie 


Neurologie 

Oncologie et hématologie 


Pneumologie 

Psychiatrie 


2 LISTE DES FICHES SPORTS DISPONIBLES

 Aviron
MÉDICOSPORT-SANTÉ

Prévention II et III

 Basket-ball
MÉDICOSPORT-SANTÉ


Prévention II et III

 Boxe anglaise
MÉDICOSPORT-SANTÉ


Prévention II et III

 Canoë-Kayak et sports de pagaie
MÉDICOSPORT-SANTÉ


Prévention II et III

 Course d'orientation
MÉDICOSPORT-SANTÉ


Prévention II et III

 Cyclisme - Route et Piste
MÉDICOSPORT-SANTÉ

Prévention II et III

 Cyclisme - VTT et Cyclo-cross
MÉDICOSPORT-SANTÉ

Prévention II et III

 Golf
MÉDICOSPORT-SANTÉ

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

Recommandations générales d'activité physique

(Pr Daniel Rivière, Médecine du sport pour le praticien)

Adulte sain de moins de 65 ans	Adulte avec une pathologie entre 50 et 65 ans
Endurance, intensité modérée 30 minutes, 5 fois/semaine ... OU	Endurance, intensité modérée 30 minutes, 5 fois/semaine ... OU
endurance d'intensité élevée 20 minutes, 3 fois/semaine	endurance d'intensité élevée 20 minutes, 3 fois/semaine
Renforcement musculaire contre résistance, 2 jours non consécutifs /semaine	Renforcement musculaire contre résistance, 2 jours non consécutifs /semaine
Exercices de souplesse	Exercices de souplesse Exercices d'équilibre Possibilités de combinaisons; activités de la vie quotidienne inférieures à 10 minutes non comptabilisées

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

Le sport et les activités physiques chez le senior de plus de 65 ans

- Faire la **différence** entre ceux qui débutent et ceux qui sont d'anciens sportifs n'ayant jamais stoppés une activité sportive
- **Examen médical** complet obligatoire (surtout cardio et appareil locomoteur)
- Pour les débutants progression très lente sur au moins une année
- Activités en **endurance** à privilégier ou **douces** : marche, randonnée, vélo, natation, aqua gym, golf, gymnastique volontaire, tai chi, yoga
- Activités avec adaptation des règles : football, sport de raquette
- Activités contre indiquées : sport avec risque de chute (ski alpin, VTT engagé, sport de combat)

**Entraînement
optimal chez le senior
de plus de 65 ans**



- Sport d'endurance en priorité , sans essoufflement
- Echauffement long et complet
- Fréquence 3 fois/semaine, 45 minutes par séance
- Hydratation importante

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

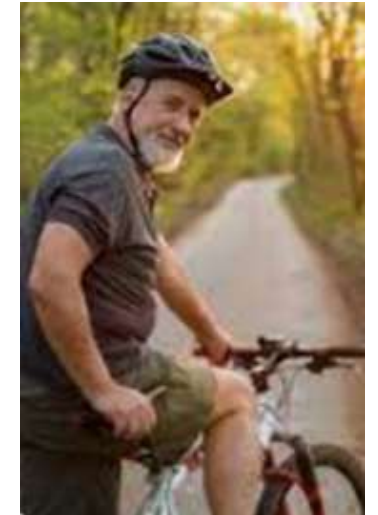
La pyramide des activités physiques pour la santé



1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

Les activités aérobies

- Activités surtout mobilisant le corps entier comme la natation
- Marche, vélo sur le plat y compris le VAE , salle de remise en forme si encadrement compétent



- A quelle intensité : repère simple c'est de **réaliser l'exercice en parlant donc sans être essoufflé**

- Plus précis c'est d'utiliser comme repère **une fréquence cardiaque cible** mesurée idéalement avec un cardiofréquencemètre

Pour un sujet de 50 ans voulant travailler à

50% de la réserve de FC

FC Max= 220 - 50 = 170

FC Repos= 70

Réserve de FC: 170- 70 = 100

50% de la réserve = 50

Exercice à 50% de la RCR = 70+50 =120

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

La règle des 3 R

R comme raisonnée	Recherche surtout sur le plan médical d'une activité restrictive (très souvent l'appareil locomoteur)En associant une certaine hygiène de vie avec en particulier la lutte contre la sédentarité(marche à pied ou vélo, montée des escaliers, stopper le tabac, alimentation équilibrée...)
R comme raisonnable	Objectif accessible pour ne pas se trouver en situation d'échec, échauffement et retour au calme...
R comme activité physique régulière	Ce qui compte c'est surtout le volume hebdomadaire

1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

La lutte contre la sédentarité

- Favoriser la marche à pied : aller à l'école, au travail, faire des petites courses, aller promener le chien, faire des promenades courtes mais fréquentes,
- Préférer les **escaliers** à l'ascenseur
- Se déplacer à **vélo** (libre service, piste cyclable bien protégé, circuits..) toujours relativement aisée si pas de montée
- Dans les sports choisir une **diversité d'activité pour ne pas lasser**
- Les jeux de ballons (foot même en marchant) et de raquette badminton (tennis avec grand tamis) ont un **versant social et ludique** intéressant
- La natation est un sport de choix mais ...il faut se mettre en maillot ce qui peut être un handicap



1) Sport Santé et Activités Physiques Adaptées

Un exemple parmi tant d'autres: activités physiques et excès pondéral

- Deux responsables majeurs à l'excès pondéral: l'alimentation et la sédentarité
- Le sport seul ne peut pas faire maigrir
- Il faut négativer le bilan énergétique c'est-à-dire que les dépenses énergétiques deviennent supérieures aux entrées ou les entrées inférieures aux dépenses



1 KG DE GRAISSE CORPORELLE = 7000 CALORIES

1 Heure de marche = 180 calories

Les graisses fournissent 60% de l'énergie nécessaire ...il faut donc 66 heures de marche pour perdre 1 kg

Présentation de la Maison Sport Santé

**Thomas BLOSSIER, enseignant activité physique
adaptée (GESPR)**

**Alan DENIS, coordinateur du projet sportif municipal
(Ville de Redon)**

2) Présentation de la Maison Sport Santé

Contexte



Réponse à un appel à projet lancé par les ministères des Sports et de la Santé par la Ville de Redon

Projet porté par la ville de Redon



Ouverte depuis le 2 mars 2023

Missions : information, orientation, accompagnement

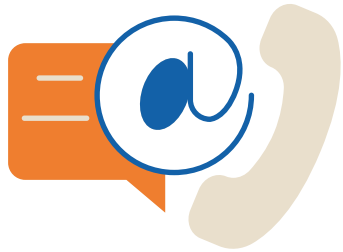
2) Présentation de la Maison Sport Santé

Adresse



Maison Sport-Santé
9, avenue du Pèlerin
35600 Redon

Contacts



Téléphone: 06 58 39 14 67
Mail : maisonsportsante@mairie-redon.fr

Horaires



Mardi de 13h30 à 17h
Jeudi de 13h30 à 17h
Vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30

L'équipe

- **Thomas Blossier** - Enseignant activité physique adaptée
 - Animation et coordination sur le terrain de la Maison sport santé
- **Alan Denis** (Ville de Redon) - coordinateur du projet sportif municipal

2) Présentation de la Maison Sport Santé

A qui s'adresse la Maison sport-santé de Redon ?

Ouverte à l'ensemble des individus désirant **débuter, reprendre une activité physique et sportive** dans le but d'améliorer leur **santé** ou leur **bien-être**.



Une attention particulière est portée par l'équipe de la Maison sport-santé aux personnes potentiellement **fragiles et isolées**, porteur de **pathologie chronique** (Maladies cardiovasculaires Diabète) ou sédentaire.

Accompagnement
gratuit

2) Présentation de la Maison Sport Santé

Comment se déroule le suivi ?



Accueil par un enseignant en activité physique adaptée



Réalisation d'un bilan santé en activité physique composé de plusieurs tests (endurance, force, équilibre...).



Orientation du patient vers une association proposant des créneaux sport-santé correspondant à ses capacités et ses aspirations



Suivi régulier par la Maison sport-santé lors de bilans programmés (1 mois, 3 mois, 6 mois, un an)
Après 1 an, évaluation pour mesurer la nécessité de poursuivre l'accompagnement

2) Présentation de la Maison Sport Santé



Présentation du créneau passerelle

- Il s'agit d'une session de 8 séances d'activité physique proposée par l'Office Territorial des Sports en lien avec la Maison Sport Santé
- Ces créneaux sont à destination des personnes qui ne sont pas prêtes à intégrer une association sportive : c'est une phase de transition avant l'intégration d'un créneau sport santé
- Une participation de 10€ pour les 8 séances est demandée
- Il s'agit d'un cours pour réapprendre à bouger en douceur et se réapproprier son corps avec un travail sur la respiration en mouvement allongé, assis ou debout. Les exercices incluent travail de mobilité, de renforcement musculaire, d'endurance à faible intensité et de souplesse.

2) Présentation de la Maison Sport Santé

Une dizaine d'associations disposent de créneaux sport-santé à Redon :

- Renforcement musculaire
- Etirements / Equilibre
- Tennis Santé
- Marche santé
- Rameur intérieur
- Escrime
- Karaté
- Handball
- Foot en marchant
- Nage
- Séance bien-être : aquagym, circuit training...
- Tai Chi
- Rugby sans plaquage
- Rando douce et rando active
- Etc.



2) Présentation de la Maison Sport Santé

Intervention Martine Hameillon et Christian Ricard Club Elan Sport Redonnais (ESR) - Créneau Rando Santé



- 8 années d'expérience
- Deux sorties par semaine :
Mardi et jeudi de 14h15 à 16h15
- Distance et vitesse adaptés aux participants
- Séance d'essai

2) Présentation de la Maison Sport Santé

Quelques chiffres sur la MSS

Nombre de personnes accueillies physiquement : 28



Personnes orientées et accompagnées :

- Vers une association : 10
- Vers l'atelier passerelle : 3
- En cours : 6
- Exercices à la maison : 5
- Archiver : 2



Provenance :

- Réseaux (internet, affiches, flyers) : 10
- Presse : 5
- Professionnels paramédicaux : 3
- Médecins généralistes : 4
- Médecins spécialistes : 3
- Ligue contre le cancer : 1
- Etablissements : 2



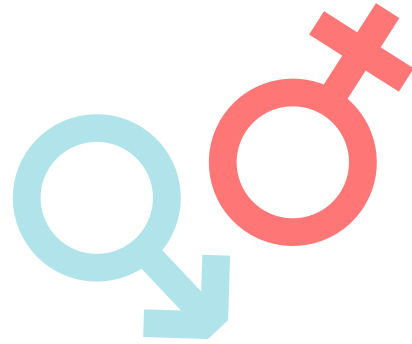
2) Présentation de la Maison Sport Santé

Quelques chiffres sur la MSS

Age moyen : 56,4 (de 29 à 75 ans)

Genre :

- 67% femmes
- 33% hommes



Publics accueillis :

- Maladies cardiovasculaires : 4
- Surpoids : 4
- BPCO : 2
- SEP : 2
- Cancer : 2
- Post Covid
- Lupus
- Parkinson
- Polyarthrite rhumatoïde



- Polymyosite
- Adénomyose
- Stress post traumatique
- Fibromyalgie
- sédentaire
- Trouble bipolaire
- Arthrodèse
- Diabète

Qui peut orienter vers la
Maison Sport Santé ?
Comment ?

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?

Tous les professionnels de santé peuvent orienter

Prescription d'Activité Physique Adaptée non obligatoire pour bénéficiaire d'un accompagnement par la Maison Sport Santé



Deux possibilités pour orienter :



L'utilisateur prend contact directement avec la Maison Sport Santé



Le professionnel inscrit le patient sur une liste d'attente via Inzeecare

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?

Comment inscrire un patient sur la liste d'attente sport santé sur Inzeecare ?

The screenshot shows the 'Fiche patient - M. Alexandre NEVAT' interface. At the top, there are navigation tabs: 'Mes Patients', 'Agenda / Planning', 'Mes Discussions', 'Mes Demandes', 'Pilotage opérationnel', and the user profile 'Christelle NEVAT Médecin'. The main content area is divided into several panels:

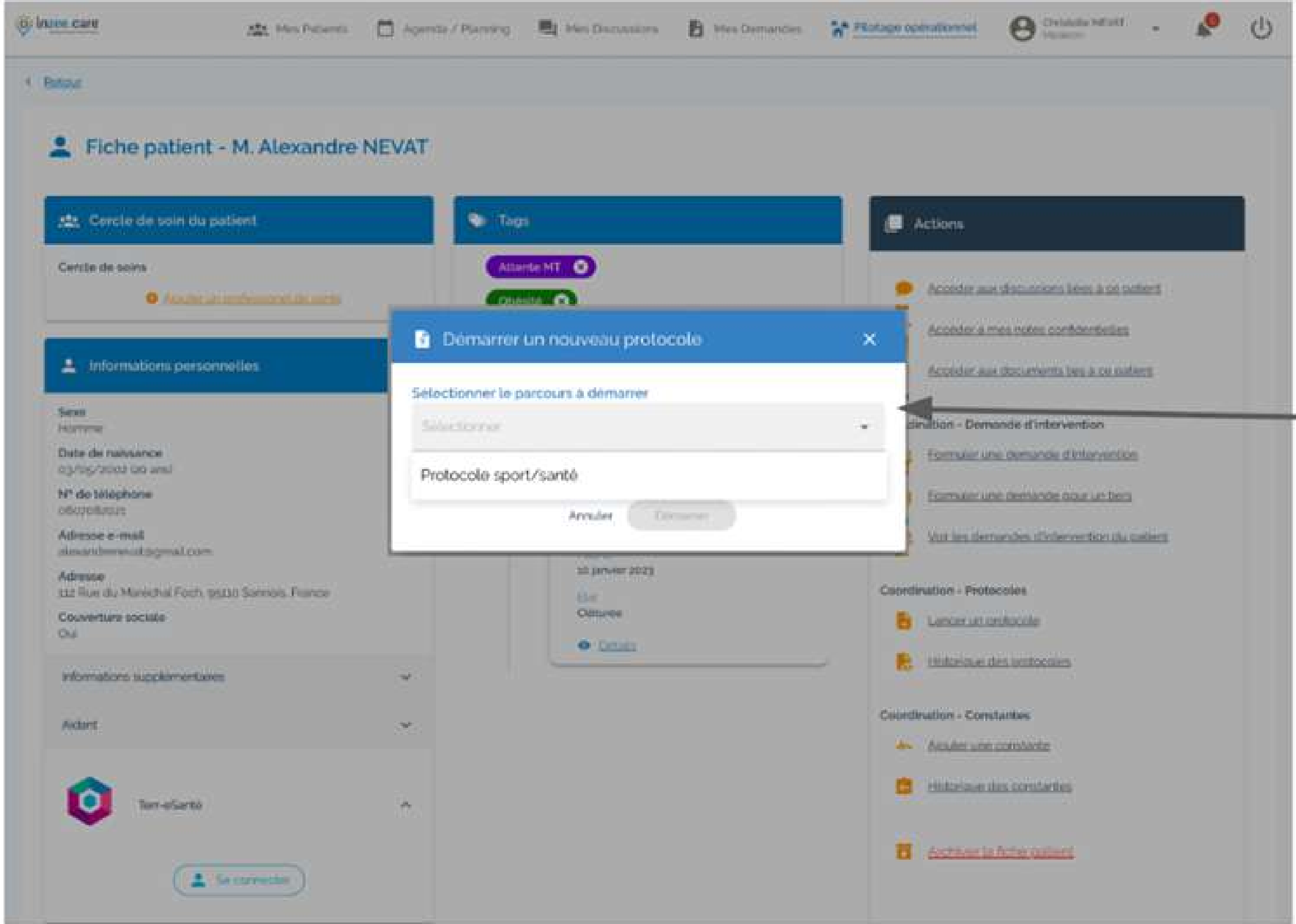
- Cercle de soins du patient:** Includes a 'Cercle de soins' section with a button 'Ajouter un professionnel de santé'.
- Tags:** Displays 'Attente MT' (highlighted in purple) and 'Obésité' (highlighted in green). There are also buttons for 'Ajouter un tag' and 'Historique des tags'.
- Informations personnelles:** Lists personal details such as 'Sexe: Homme', 'Date de naissance: 03/05/2002 (20 ans)', 'N° de téléphone: 0607082021', 'Adresse e-mail: alexandrenevati@gmail.com', and 'Adresse: 122 Rue du Maréchal Foch, 95110 Sarrois, France'.
- Événements:** Shows a 'Questionnaire - Attente MT' with details: 'Profession: Médecin - Endocrinologie et Métabolisme', 'Pour le: 10 janvier 2023', 'Statut: Clôturé', and a 'Détails' link.
- Actions:** A list of actions including 'Accéder aux discussions liées à ce patient', 'Accéder à mes notes confidentielles', 'Accéder aux documents liés à ce patient', 'Coordination - Demande d'intervention' (with sub-actions like 'Formuler une demande d'intervention', 'Formuler une demande pour un tiers', 'Voir les demandes d'intervention du patient'), 'Coordination - Protocoles' (with sub-actions like 'Lancer un protocole' and 'Historique des protocoles'), and 'Coordination - Constantes' (with sub-actions like 'Ajouter une constante' and 'Historique des constantes').

Créer une
fiche
patient



Cliquer sur
Lancer un
protocole

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?



Sélectionner le protocole

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?

The screenshot shows the 'inzee care' interface with a top navigation bar containing 'Mes Patients', 'Agenda / Planning', 'Mes Discussions', 'Mes Demandes', 'Pilotage opérationnel', and a user profile for 'Théo LECOUTRE'. The main content area is titled 'Questions préliminaires' and contains three questions, each with 'Oui' and 'Non' radio button options. The 'Oui' options are selected. At the bottom, there are 'Retour' and 'Question suivante' buttons.

Questions préliminaires

Je souhaite inscrire le patient sur la liste d'attente de la Maison Sport Santé

Oui

Non

J'ai informé le patient que la Maison Sport Santé prendra contact avec lui

Oui

Non

Le patient a donné son consentement pour intégrer la liste d'attente Maison Sport Santé

Oui

Non

Retour Question suivante

Renseigner le questionnaire

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?

Possibilité de déposer une prescription d'Activité Physique Adaptée

The screenshot displays the 'inzee.care' medical software interface. At the top, there is a navigation bar with icons for 'Mes Patients', 'Agenda / Planning', 'Mes Discussions', 'Mes Demandes', and 'Pilotage opérationnel'. The user profile 'Théo LECOUTRE Médecin' is visible on the right. The main content area is titled 'Résultat du protocole - Test PATIENT'. Below this, a blue header indicates 'Protocole Sport Santé le 24/05/2023 - terminé'. The central text states: 'Le patient a été ajouté à la liste d'attente Maison Sport Santé. Ajoutez l'ordonnance Activité Physique Adaptée ci-dessous.' A list item 'Activité Physique Adaptée' is shown with the text 'Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée pendant à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.' and a download link 'Télécharger l'ordonnance Activité Physique Adaptée'. Below this, a link 'Questions & Réponses du questionnaire' is provided. At the bottom, it says 'Lancé par NoelineDev MOREL (Médecin - Endocrinologie et Métabolisme) le 24/05/2023 - 0100000000'. Two buttons at the bottom are 'Retour fiche patient' and 'Accès à l'historique des protocoles'. The footer contains 'Nous contacter', 'CDU', 'Aide', and the 'inzee.care' logo.

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?

The screenshot shows the Inzee Care web application interface. At the top, there is a navigation bar with icons for 'Mes Patients', 'Agenda / Planning', 'Mes Discussions', 'Mes Demandes', 'Pilotage opérationnel', and a user profile for 'Théo LECOULTRE'. Below this, a breadcrumb trail shows 'MES PATIENTS' > 'DEMO_CPTS 1' > 'CPTS TEST (ANAMNÈSE) - 2' > 'TOUS' > 'LISTE D'ATTENTE' > 'LISTE D'ATTENTE SPORT/SANTÉ'. A search bar and a 'Filtrer par tag' dropdown are also present. The main content is a table with 7 columns: 'Date inscription', 'Patient', 'Âge', 'Tag', 'Adresse', 'N° de téléphone', and 'Actions'. The table lists 8 patients with their respective details and status.

Date inscription ↑	Patient ↑	Âge ↑	Tag ↑	Adresse ↑	N° de téléphone ↑	Actions ↑
30/11/2022 Depuis 11 jours	NEVAT Alexandre	32 ans	Sport Santé Obésité	7 Grande Rue 75010 Paris	0684993002	En attente ▾
25/11/2022 Depuis 16 jours	FORESTIER Sophie	5 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	0694403323	Suivi en cours ▾
20/11/2022 Depuis 21 jours	MIRAUX Jeanne	78 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	0628229343	Fin d'accompagnement ▾
19/11/2022 Depuis 22 jours	VOILIN Robert	87 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	0683992283	Closée ▾
17/11/2022 Depuis 24 jours	EPISTELLE Marie	23 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	0612774628	Suivi en cours ▾
15/11/2022 Depuis 26 jours	TOURMANTIER Corentin	59 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	0648839201	En attente ▾
11/11/2022 Depuis 30 jours	DURAND Pierre	32 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	0744933092	Suivi en cours ▾
02/11/2022 Depuis 38 jours	COURTIER Marie	87 ans	Sport Santé	7 Grande Rue 75010 Paris	06990048392	Suivi en cours ▾

Liste de travail Santé Sport avec possibilité d'actions

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?

En attente ▼

**En attente d'un accompagnement par la
Maison Sport Santé**

Suivi en cours ▼

**La personne est accompagnée par la Maison
Sport Santé : bénéficie d'un suivi et/ou a intégré
une association**

Fin d'accompagnement ▼

**La personne a terminé son accompagnement
avec la Maison Sport Santé**

Clôturée ▼

**Le dossier de la personne est cloturée (ex :
désistement, non accompagnée, etc.)**

3) Qui peut orienter vers la Maison Sport Santé ? Comment ?



**Comptes-rendus mis en ligne sur Inzeecare par la
Maison Sport Santé**

**Fonctionnalité disponible sur Inzeecare à
compter du 9 juin**

La Prescription d'Activité Physique Adaptée

**Docteur CHA, médecin conseiller à la DRAJES
(Délégation Régionale Académique Jeunesse
Engagement et Sport)**

Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (Article 144)

« dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une **ALD**, le **médecin traitant** peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient ».

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

Instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en oeuvre 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 affection de longue durée

Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée (pour l'application des articles 2 et 4 de la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France).

« Le médecin **intervenant dans la prise en charge** d'un patient atteint **d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique, présentant des facteurs de risque ou en situation de perte d'autonomie**, pour lesquels l'activité physique adaptée a démontré des effets bénéfiques, peut lui prescrire une activité physique adaptée, avec son accord et au vu de sa pathologie ainsi que de sa situation, de ses capacités physiques et du risque médical qu'il présente.

« Lorsque le médecin prescrit une activité physique adaptée, il s'appuie, lorsqu'ils existent, sur les **référentiels** d'aide à la prescription d'activité physique publiés par la **Haute Autorité de santé**.

« Le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée, notamment le type d'activité, sa durée, sa fréquence, son intensité sur un formulaire spécifique dont le modèle est défini par arrêté du ministère chargé de la santé.

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 la personne qualifiée mentionnée au cinquième alinéa.

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

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.

Décret no 2023-235 du 30 mars 2023 fixant la liste des maladies chroniques, des facteurs de risque et des situations de perte d'autonomie ouvrant droit à la prescription d'activités physiques adaptées

- Les **maladies chroniques** ayant un retentissement sur la vie quotidienne, susceptibles de générer des incapacités, voire des complications graves, et nécessitant une prise en charge au long cours;
- Les **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, notamment le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, la dénutrition, la sédentarité, les dyslipidémies, et les conduites addictives;
- Les **situations de perte d'autonomie** dues au handicap ou au vieillissement suivantes:
 - * La personne est bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie mentionnée à l'article L. 232-1 du code de l'action sociale et des familles;
 - * La personne est bénéficiaire de l'aide à domicile mentionnée à l'article L. 231-1 du même code;
 - * La personne est bénéficiaire d'un droit attribué par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées mentionnée à l'article L. 146-9 du même code
 - * La personne est titulaire de la carte "mobilité inclusion" mentionnée à l'article L. 241-3 du même code;
 - * La personne a réalisé un dépistage multidimensionnel du déclin fonctionnel lié à l'âge révélant une fragilité.

POURQUOI PRESCRIRE ?

- ✓ Parce que la recommandation écrite est deux fois plus souvent appliquée que la recommandation orale.
- ✓ Pour permettre le remboursement par une **mutuelle de santé**, quand celle-ci propose une prise en charge financière.
- ✓ Pour permettre, un jour, le remboursement par la **Sécurité Sociale** du bilan initial et de la pratique (en cours d'estimation).

QUI PEUT PRESCRIRE ?

- ✓ **Tout médecin**, généraliste ou spécialiste, intervenant dans la prise en charge d'un patient.
- ✓ Le kinésithérapeute peut reconduire l'ordonnance une fois.

POUR QUI PRESCRIRE ?

- ✓ Pour les patients en **ALD**
- ✓ Pour les patients souffrant de **maladie chronique** ou de **perte d'autonomie**. } **Prise en charge financière possible ou à venir**
- ✓ Pour tout patient dont la situation de santé le nécessite : en prévention primaire, secondaire ou tertiaire.

Plus largement, tout professionnel de santé doit pouvoir conseiller à une personne (malade ou pas) de pratiquer une activité physique ou sportive, en autonomie ou dans une structure.

COMMENT PRESCRIRE ?

Tampon du Médecin	
-------------------	--

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire²:

.....

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu date signature cachet professionnel

¹ 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 ALD

² Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle 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 affection de longue durée)



Prescription médicale d'Activité Physique Adaptée

Date :

Je soussigné(e) _____

Déclare avoir examiné ce jour _____ (nom et prénom du patient)

Et n'avoir constaté aucune contre-indication apparente ou cliniquement décelable à la pratique d'activité physique adaptée.

Préconisations d'activité et/ou recommandations :

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Cachet du médecin

Patient en ALD ou maladie chronique
ou perte d'autonomie



Médecin

Niveau de limitation
fonctionnelle ?

Fonctions **locomotrices**
Fonctions **cérébrales**
Fonctions **sensorielles et douleur**

Limitation
sévère

Limitation
modérée

Limitation
minime
ou absente

Kinésithérapeute
Ergothérapeute
psychomotricien

Diplômé
STAPS APA

Educateur
sportif

dialogue

Programme d'AP

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS

Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens <small>(dans leur champ de compétences respectif)</small>	(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

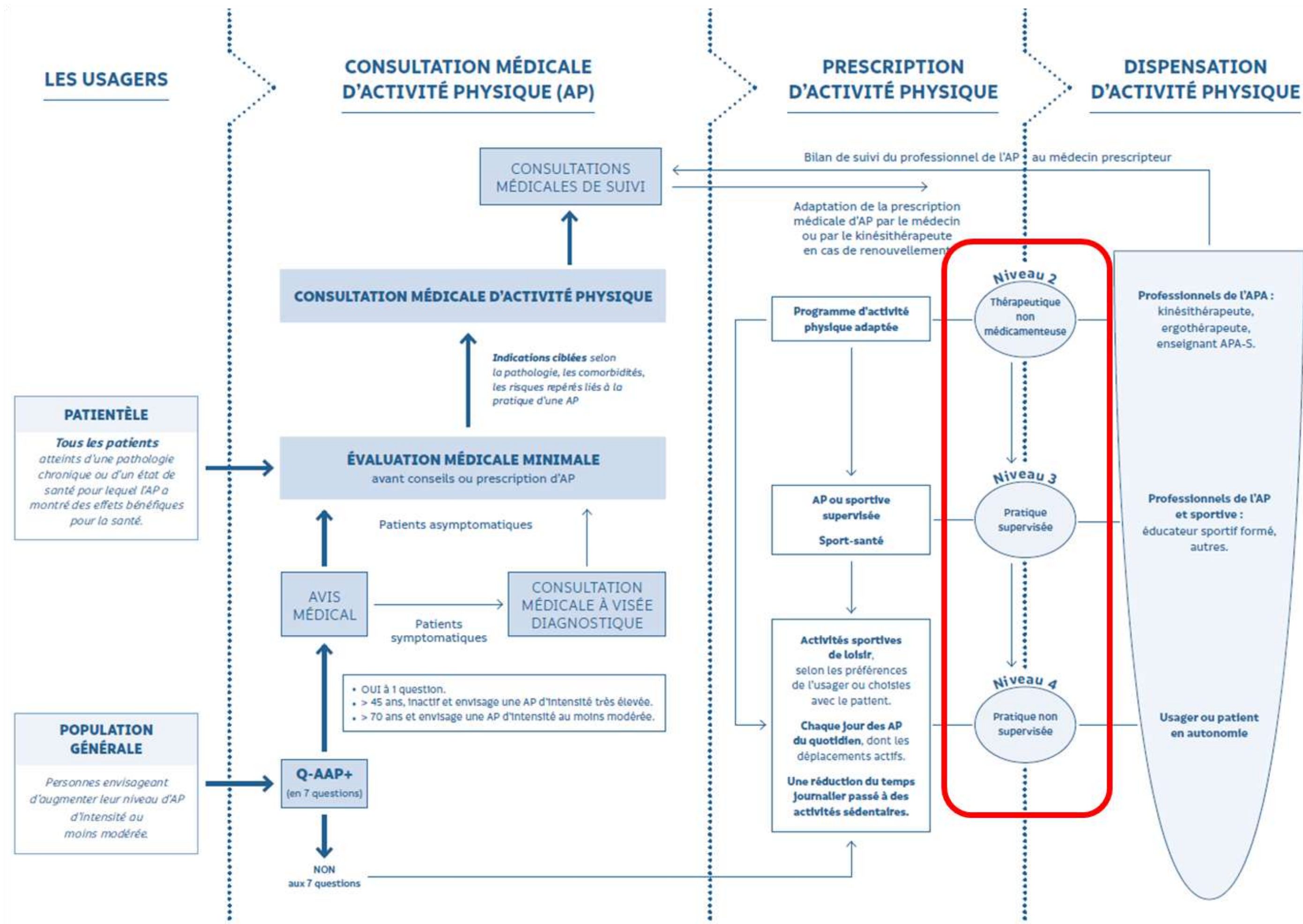
**Si possible formé
au sport santé**



Compétences attendues chez l'encadrant en AP

- Assurer l'**éducation** pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique.
- Savoir réaliser l'**évaluation initiale** de la situation du patient, en incluant l'identification de freins, leviers et de facteurs motivationnels.
- Etre capable de **concevoir**, co-construire et planifier un programme d'activité physique individualisé et pertinent qui soit adapté à l'état de santé de la personne.
- Savoir **mettre en œuvre un programme** (conduite du programme, évaluation de la pratique, détection des signes d'intolérance et **retour vers le prescripteur**, savoir individualiser la pratique).
- Savoir **évaluer à moyen terme** un programme (disposer des capacités à dialoguer entre les acteurs, évaluer les bénéfices attendus du programme, retour vers le patient et les autres professionnels).
- Savoir **réagir face à un accident** au cours de la pratique.
- **Connaître** les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.

Arbre décisionnel HAS (2022)



Q-AAP : Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique

Consignes :

Vous lisez attentivement et répondez à chacune des questions suivantes par oui ou par non. Le simple bon sens est votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

	OUI	NON
1- Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous ne deviez pas faire d'exercice sans avis médical ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2- Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3- Au cours du dernier mois écoulé, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4- Eprenez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement, ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5- Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6- Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple des diurétiques) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7- Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La maison sport-santé s'appuie sur le réseau des structures référencées dans le plan régional SSBE, signataires d'une charte de qualité : « forme santé » ou « maladies chroniques »



Des chartes
de qualité



Maladies chroniques

- personnes avec pathologie connue (diabète, maladie cardio-vasculaire, cancer ...)
- Groupes de **12 personnes** maximum
- Formation sport santé de **40 heures** minimum

- Accueil personnalisé
- Cycle d'au moins **12 semaines**
- Formation PSC1

Forme Santé

- personnes sans pathologie notable mais sédentaires, désireuses de se mettre en mouvement et souhaitant trouver l'adaptation la plus parfaite à leur niveau de compétences physiques.
- Groupes de **15 à 20 personnes** maximum
- Formation sport santé de **15 heures** minimum

SITE INTERNET REGIONAL



En Bretagne, l'activité physique pour tous !

Des activités FORME SANTE, pour les personnes sédentaires cherchant à se mettre en mouvement.
Des activités MALADIES CHRONIQUES, pour les porteurs d'une maladie chronique cherchant à améliorer leur santé.

Je trouve une activité physique près de chez moi



Les chartes
Sport Santé Bien-Être



Devenir signataire
d'une charte SSBE



Les Maisons
Sport Santé



Les Formations
Sport Santé



Ressources
documentaires



L'agenda des
événements



S'inscrire à la
newsletter

<https://bretagne-sport-sante.fr/>

REFERENCEMENT DES ACTIVITES

Je trouve une activité physique près de chez moi



BRETAGNE
SPORT SANTÉ

Que recherchez-vous ?

Localisation

Catégorie

Type(s) activité

Des envies, des idées pour développer le sport santé sur le territoire ?

Déposez toutes vos idées dans la boîte :



Merci

Prochain événement de la CPTS

After Work des adhérents de la CPTS

Le 29 juin à partir de
19h à la Paillote du pont
à Sainte-Marie

cpts PAYS DE REDON

AFTER WORK
Des professionnels
de la CPTS
(ouvert à tous les adhérents)

échange interconnaissance
partage convivialité
projets

Le 29 juin à
partir de 19h

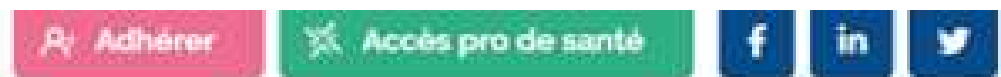
La Paillote du
Pont

Sainte-Marie

VENEZ
NOMBREUX !

Inscriptions via le QR Code ou auprès de
Mathilde BOUTET, chargée de mission de la
CPTS : cm.cptspaysderedon@gmail.com /
06.40.54.04.44

Nouveau site de la CPTS



Qui sommes nous ? Nos projets ▾ Professionnels de santé ▾ Patients ▾ Actualités ▾ Agenda Contact 🔍

CPTS PAYS DE REDON

Des actions pluri-professionnelles, coordonnées et ciblées sur les problématiques de santé du pays de Redon.

[Qui sommes nous ?](#)



cptspaysderedon.fr

Merci

... pour votre
participation et votre
présence !