

L'Activité Physique Adaptée

L'activité physique adaptée (APA) regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap. Elle a fait l'objet d'une loi permettant sa prescription. L'APA est à distinguer de l'activité physique (AP) définie comme tout mouvement corporel comprend les AP de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives, permettant de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients.

Définition de l'Activité physique adaptée

Depuis la loi du 26 janvier 2016 et son décret d'application du 30 décembre 2016 entré en vigueur le 01 mars 2017, modifié par la loi du 02 mars 2022 puis validé par la HAS le 13 juillet 2022, les médecins peuvent officiellement prescrire des activités physiques adaptées (APA) à leurs patients en ALD ou pathologies chroniques ou perte d'autonomie **dispensés par des personnes qualifiées** : un masseur kinésithérapeute, un ergothérapeute, un psychomotricien ou un enseignant APA-S titulaire du STAPS.

Le rôle des professionnels de santé est essentiel pour sensibiliser les personnes les plus éloignées de l'activité physique : personnes atteintes d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique, personnes âgées, fragiles.

“ L'activité physique contribue à réduire les complications de la plupart des maladies chroniques et à stabiliser leur pathologie. ”

Qui peut prétendre à la prescription d'une APA ?

Selon [l'Article D. 1172-1-1](#) de la liste des affections de longue durée établie à l'article D. 160-4 du code de la sécurité sociale, les maladies chroniques, les facteurs de risque et les situations de perte d'autonomie suivantes, ouvrent droit à la prescription d'une activité :

1. 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.
2. 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.
3. Les situations de perte d'autonomie dues au handicap ou au vieillissement suivantes ::
 - La personne est bénéficiaire de **l'allocation personnalisée d'autonomie** ;
 - La personne est bénéficiaire de **l'aide à domicile** ;
 - La personne est reconnue **personne handicapée** ;
 - La personne est titulaire de la **carte "mobilité inclusion"** ;
 - La personne souffrant d'un **déclin fonctionnel lié à l'âge** révélant une fragilité.

L'Activité Physique Adaptée

Aide au repérage des patients en inactivité

L'auto-questionnaire de permet Marshall, en deux questions, de repérer rapidement les patients inactifs.

- [Questionnaire en ligne sur le site de la HAS](#)



Consignes : vous choisissez une seule réponse et répondez à toutes les questions.

Date du passage du questionnaire :

Nom : Prénom :

Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter ?

Par exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide, etc.

☐ Plus de 3 fois par semaine (score : 4)

☐ 1 à 2 fois par semaine (score : 2)

☒ Jamais (score : 0)

Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vont font respirer plus fort que normalement ?

Par exemple : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer du tennis en double, etc.

☐ Plus de 5 fois par semaine (score : 4)

☐ 3 à 4 fois par semaine (score : 2)

☒ 1 à 2 fois par semaine (score : 1)

☐ Jamais (score : 0)

Score du patient = 1

Lecture** des résultats

Reportez-vous au tableau ci-dessous

RÉSULTATS	COMMENTAIRES
Score égal ou supérieur à 4 ★★★★★★ → « suffisamment » actif	→ Encourager le pratiquant à continuer
Score de 0 à 3 ★★★★★★ → « insuffisamment » actif	→ Encourager le pratiquant à en faire plus

* Source : Marshall AL, Smith BJ, Bauman AE, Kaur S. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors. Br J Sports Med 2005;39(5):294-7; discussion -7.

** Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 87 du livre « Les fondamentaux Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants » (FFEPGV) - Editions Amphora 2014.

La Haute Autorité de Santé (ne concerne que l'APA)

La HAS met à disposition des médecins généralistes et spécialistes un guide de consultation et un webinaire d'aide à la prescription médicale d'activité physique chez les adultes relevant de l'APA.

Elle a édité une quinzaine de fiches à destination des patients souffrant de pathologies chroniques pouvant bénéficier de l'APA.

- Guide de synthèse de prescription APA
[A télécharger ici](#) 
- Replay du webinaire APA
[A voir ici](#) 
- Fiches patients APA
[A télécharger ici](#) 

SportSantéClic

Fiches disponibles pour les pathologies cardiovasculaires, diabète, obésité, dépression, oncologie et hématologie.

Elles peuvent être utilisées pour l'activité physique au quotidien pour tous les patients inactifs et/ou relevant de l'APA.

Chaque fiche détaille des stratégies thérapeutiques possibles incluant l'activité physique, avec les éventuelles contre-indications, des recommandations sur les activités physiques les plus adaptées, ainsi qu'un modèle de prescription.

 <https://sportsanteclicdev.azurewebsites.net/>

Médocosport-santé

Le Médocosport-santé (édité par Vidal) 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 à la prescription d'activités physiques et sportives.

 <https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>

En Ile-de-France

Prescri'Forme

Le dispositif Prescri'Forme offre la possibilité au médecin traitant de prescrire de l'activité physique adaptée à ses patients. Il présente **trois particularités franciliennes** par rapport au cadre législatif :

 <https://www.prescriforme.fr/>

1. La possibilité de prescription est étendue aux médecins de toute spécialité, libéraux et hospitaliers ;
2. Au-delà des ALD, le dispositif englobe l'obésité et l'hypertension artérielle ;
3. Une plate-forme téléphonique régionale.