KIT
PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Médecins et Masseurs-Kinésithérapeutes

Édition Mai - 2024

URPS KINÉ Ile-de-France

URPS MÉDECINS LIBÉRAUX ILE-DE-FRANCE

PUBLIC CIBLE

Médecins et Masseurs-Kinésithérapeutes

OBJECTIF DU KIT

Promouvoir la prescription de l'activité physique adaptée pour toutes les personnes atteintes d'une affection de longue durée et/ou d'une maladie chronique et/ou présentant des facteurs de risque, états de fragilité et/ou des personnes en perte d'autonomie.

Sources :

1. *Legifrance. 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 (ALD).*
2. *Legifrance. INSTRUCTION INTERMINISTERIELLE 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 ALD.*
3. *Legifrance. LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France.*
4. *Legifrance. Arrêté du 28 décembre 2023 fixant le modèle de formulaire de prescription d'une activité physique adaptée.*
5. *ANSES. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. 2016.*
6. *INSERM. Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. 2019.*
7. *Haute Autorité de Santé. Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte. 13 Juillet 2022.*

La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes atteintes de maladies chroniques en ALD. Depuis 2022 elle élargit cette possibilité de prescrire par tout médecin et d'en faire bénéficier aux personnes atteintes maladies chroniques et présentant des facteurs de risque (hypertension et obésité)[1–4] dispensés par des personnes qualifiées : un masseur kinésithérapeute, un ergothérapeute, un psychomotricien ou un enseignant APA-S titulaire du STAPS pour les patients présentant des limitations fonctionnelles modérées à sévères, ou par des éducateurs sportifs formés au Sport santé par les CDOS ou les formations fédérales sportives pour les limitations fonctionnelles nulles à minimes.

Aujourd'hui, l'efficacité de cette thérapeutique non médicamenteuse fait l'objet d'un large consensus scientifique avec un haut niveau de preuve [4–6].

Afin d'accompagner les professionnels de santé de la région Île-de-France pour la prescription d'activité physique, l'URPS médecins libéraux et l'URPS Kiné proposent, dans le cadre de leurs missions, de mettre à disposition de ces professionnels un kit de prescription dans lequel figurent quelques outils pratiques.

URPS KINÉ Île-de-France

URPS MÉDECINS LIBÉRAUX ILE-DE-FRANCE

L'URPS médecins et l'URPS kiné restent à votre disposition quelques soient vos besoins. N'hésitez pas à nous contacter :

URPS médecins : clemence.thomas@urps-med-idf.org

URPS kiné : contact@urps-mk-idf.org

Sommaire

Guide de la HAS p.4
Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé

Fiche pratique p.5

Formulaires p.6
-Formulaire de prescription d'activité physique adaptée médecins et kinés
- Formulaire de prescription d'activité physique adaptée initiale pour le médecin
- Formulaire de renouvellement de prescription d'activité physique adaptée initiale pour le kiné

Les aides à la prescription APA p.7

Le listing des Maisons Sport Santé d'Ile-de-France p.8

Organismes de prévoyances, d'assurances et mutuelles p.12
proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et sportive

Formations APA p.18

Gradation entre le sport, l'activité physique et l'activité physique adaptée p.20

Comprendre et différencier les éducateurs sportifs et les enseignants APA p.21

Affiche en salle d'attente URPS p.23
"Pas besoin d'être sportif pour bouger plus"

Annexe : Dossier de l'INSERM p.24
Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques

Consulter
le guide de la HAS

Fiche pratique

POURQUOI PRESCRIRE ?

Aujourd'hui, l'efficacité de l'activité physique adaptée comme thérapeutique non médicamenteuse fait l'objet d'un large consensus scientifique avec un haut niveau de preuve.

La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes atteintes de maladies chroniques.

Depuis 2022 elle élargit cette possibilité de prescrire à tout médecin intervenant dans la prise en charge du patient.

Depuis le décret du 28 décembre 2023, les masseurs kinésithérapeutes peuvent renouveler une fois la prescription.

Une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif.

Pratiquée de façon régulière, elle réduit les facteurs de risques et les limitations fonctionnelles en prévention primaire, et agit comme une thérapeutique complémentaire des traitements conventionnels en prévention secondaire et tertiaire, tout en améliorant le bien-être psychique et social.

POUR QUI ?

L'activité physique adaptée s'adresse aux patients n'ayant pas un niveau d'activité physique (à minima) égale ou supérieur aux recommandations de l'OMS et ne pouvant augmenter ce niveau de façon autonome, adaptée et sécurisée.

Elle concerne donc les situations suivantes:

- **maladies chroniques** ayant un retentissement sur la vie quotidienne
- **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) état de fragilité ou de conditions délétères : (surpoids, obésité, hypertension artérielle, dénutrition, sédentarité, dyslipidémie, conduites addictives)
- situations de **perte d'autonomie** dues au handicap ou au vieillissement

La santé mentale est également incluse dans les motifs de prescription car elle fait partie des priorités régionales (PRS3 IDF).

COMMENT ?

Le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée, en indiquant notamment le type d'activité, sa durée, sa fréquence et son intensité sur un formulaire spécifique dont le modèle a été défini par arrêté ministériel. Pour ce faire, il s'appuie sur la consultation médicale, qui comprend notamment un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'un bilan motivationnel, que le médecin peut déléguer à une personne qualifiée.

De même les masseurs kinésithérapeutes s'appuient sur le formulaire ministériel pour le renouvellement de la prescription.

Télécharger
les formulaires

FORMULAIRE DE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE **MÉDECINS ET KINÉS**

L'intérêt de ce modèle :

- Sa **simplicité** d'utilisation (une page imprimable)

- Le fait d'avoir la partie médicale et paramédicale sur la même page permet de valoriser le **travail collaboratif** et de rappeler les rôles de chacun (le renouvellement n'est pas possible sans la prescription initiale)

ORDONNANCE DE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE **INITIALE POUR LE MÉDECIN**

FORMULAIRE DE **RENOUVELLEMENT** DE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE INITIALE POUR LE KINÉ

Les aides
à la prescription APA

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 webinair**e 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.

SPORTSANTÉCLIC

Ordonnance gratuite générée en quelques clics, sans code d'entrée, pensée par des médecins pour les médecins, validée par des experts de la médecine et du sport, pour 40 pathologies et 140 APA différentes avec encadrement spécifique selon la ou les pathologies.

La **prescription sous forme FIT** intègre les thérapeutiques et les limitations fonctionnelles.

Elle s'accompagne d'une **fiche de conseils au patient** pour une activité sécuritaire, et d'une **cartographie des MSS et des structures sport santé de proximité**.

MÉDICOSPORT-SANTÉ

Le Médicosport-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.

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 :

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 ;

Liste des maisons sport santé de la Région Ile-de-France

PARIS 75

MSS Hôtel Dieu
Hôpital Hôtel-Dieu
1bis place du Parvis Notre-Dame
75181 PARIS
cims.htd@aphp.fr

Mon Stade
5 rue Elsa Morante
75013 PARIS
http://www.monstade.fr/

Maison Sport-Santé Ville de Paris – Curial
84 Rue Curial
75019 PARIS
https://www.sportetcancer.com/

Maison Sport-Santé Villa M
1 boulevard Pasteur
75015 PARIS
https://www.villa-m.fr/contact/

Maison Sport-Santé Institut Curie
26 rue d'Ulm
75005 PARIS
https://curie.fr/

Maison Sport Santé Ville de Paris
Place de l'Hôtel de Ville
75004 PARIS
https://www.paris.fr/

Remise en Sport Association
FLORIMONT
9 Place Marcel Paul
75014 PARIS
http://www.assoflorimont.fr/

Maison Sport Santé Montsouris
115 rue de la Santé
75013 PARIS
https://www.clinea.fr/clinique-villamontsouris-paris-75

VIVOPTIM Solution
Tour Montparnasse
33 avenue du Maine
75015 PARIS
https://www.vivoptim.com/

Maison Sport Santé Mobile
4 avenue de la Sibelle
75014 PARIS
https://sport-management-system.com/sport-en-entreprise/

InitiActiv / SAS IAAPAS
55 Chemin des Combes
69250 POLEYMIEUX-AU-MONT-D'OR
Initiactiv.apa@gmail.com

SEINE-ET-MARNE 77

Office Médical des Sports de Meaux
24 avenue Franklin Roosevelt
77100 MEAUX
https://www.oms-meaux.fr/

MSS de Fontainebleau
Centre Sport-Santé
1 rue des Archives
77300 FONTAINEBLEAU
https://www.fontainebleau-sportsante.org/

Coulommiers Sport-Santé
Hôtel de Ville
13 rue du Général de Gaulle
77120 COULOMMIERS
https://www.coulommiers.fr/

Maison Sport-Santé de Nandy Grand Paris Sud
Complexe sportif Jean Bouin
1 place Nathalie Lemel
77176 SAVIGNY-LE-TEMPLE
https://sortir.grandparissud.fr/equipements/complexe-sportif-etstade-nautique-jean-bouin

Sport adaptevasion
6 rue de Courtry
77181 LE PIN
www.sport-adaptevasion.com

Maison Sport Santé Ville de Melun
Complexe sportif Jacques Marinelli
2 rue Doré
https://www.ville-melun.fr/

Maison Sport Santé de Paris – Vallée de la Marne
Pour le Centre médico-sportif intercommunal / Centre Référence Ressource
5 cours de l'Arche Guédon à Torcy
77207 MARNE-LA-VALLEE CEDEX 1 https://*www.agglo-pvm.fr/*

Maison Sport Santé de Paris – Vallée de la Marne
RD 21, La Mare au Coq, 77340 Pontault-Combault
https://www.agglo-pvm.fr/pratique/maison-sport-sante

YVELINES 78

Poissy Saint-Germain AHMS
Service Médecine du Sport
20 rue Amargis
78100 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE
http://www.chi-poissy-st-germain.fr/fr/Medecine-du-sport-et-posturgences-101.html

Maison Yvelines Sport-Santé
UFOLEP
380 avenue des Sablons
78370 PLAISIR
http://www.ufolep78.org/maisonsport-sante/

Centre de Référence, de Recherche et Ressources Cyclisme Santé (C3R CS)
1 rue Laurent Fignon
78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
www.ffc.fr

Maison Sport-Santé Versailles
63 rue Rémont
78000 VERSAILLES
https://www.versailles.fr/maisonsport-sante/

Maison Sport-Santé du grand Mantois
15 rue de Lorraine,
78200 MANTES-LA-JOLIE
www.asmantaise.fr

Maison Sport Santé UFOLEP
Complexe sportif Pierre Mazeaud
78210 SAINT-CYR-L'ECOLE
http://www.ufolep78.org/maisonsport-sante/

ESSONNE 91

Maison Sport Santé des Bleuets
9 avenue des Écoles
91600 SAVIGNY SUR ORGE
https://www.savignysosportsante.fr/

APA de géant
Maison de Santé Pluridisciplinaire
1 rue Massenet
https://apadegeant.fr/

Maison Sport-Santé Paris Saclay Omnisports
4 bis avenue des Cévennes
91940 LES ULIS
https://www.c-o-ulis.fr/

Maison de santé Sud Essonne (M3SE)
20 place du Carouge
91740 PUSSAY
En cours

La Maison Sport Santé de Bligny
Rue de Bligny
91640 BRIIS SOUS FORGES
www.chbligny.fr/servicesspecialites/soins-de-support.html
Maison Sport Santé de l'Agora
Complexe Agorasports
Allée de l'Agora
91054 EVRY-COURCOURONNES
https://www.grandparissud.fr/

MSS Corbeil-Essonnes UFOLEP
15 avenue Strathkelvin
91100 CORBEIL-ESSONNES
http://www.cd.ufolep.org/essonne

HAUTS-DE-SEINE 92

OMEPS de Nanterre
Centre médico-sportif et de l'OMEPS
Palais des sports de Nanterre
136 avenue Joliot-Curie
92000 NANTERRE
https://omeps-nanterre.fr/

Mairie de Colombes
Place de la République
92701 COLOMBES
https://www.colombes.fr/

Maison Sport-Santé AVG
OMNISPORTS
3 mail Marie Curie
92390 VILLENEUVE LA GARENNE
https://www.avg-sport.co

Maison Santé-Sport de Fontenayaux-Roses
10 rue Boucicaut
92260 FONTENAY-AUX-ROSES
https://www.fontenay-aux-roses.fr/1740/fontenay-sport-sante.htm

CARE FOR YOU
15 sentier des Tricots
92130 ISSY-LES-MOULINEAUX
www.care-for-you.fr

EPS ERASME
143 avenue Armand Guillebaud
92160 ANTONY
http://www.eps-erasme.fr/

Salle Sport Santé
16 avenue Gambetta
92270 BOIS COLOMBES
https://www.corporesano-academy.fr/

Centre d'Activités Physiques et Sportives de Clamart
1 rue André Beck
92140 CLAMART
https://www.gh-paulguiraud.fr/

SEINE-SAINT-DENIS 93

Association du Sport-Santé La Courneuve
Parc des Sports de Marville
51 avenue Roger Salengro
93120 LA COURNEUVE
https://www.defi-forme-sante.com/

SISA Unimed - Maison Santé Sport Uni'Med
76 avenue du Maréchal Foch
93360 NEUILLY-PLAISANCE
https://www.doctolib.fr/maison-desante/neuilly-plaisance/maison-desante-de-neuilly-plaisance

Sport-Santé Pour Tous
17 rue du Docteur Schweitzer
93600 AULNAY SOUS BOIS
www.sportalim.com

« BOUGERA'93 »
12 rue Emile Cordon
93400 SAINT-OUEN
https://era93.fr/

Maison Sport-Santé FSGT 93
165 rue de Paris
93000 BOBIGNY
https://www.fsgt93.fr/

Maison Sport-Santé, Hôpital Jean-Verdier
Avenue du 14 juillet
93140 BONDY
http://chu93.aphp.fr/hopital-jeanverdier-bondy/

Cathy Center 1 - La Force d'Epione
75 avenue de la République
93150 LE BLANC MESNIL
http://www.laforcedepione.com

MSS DE TREMBLAY EN FRANCE
18 boulevard de l'Hôtel de Ville
93290 TREMBLAY EN FRANCE
s.benhamou@tremblayenfrance.fr

MSS de la Boucle Verte
23 Allée Maurice AUDIN
93390 CLICHY SOUS BOIS
http://centremauriceaudin.fr/

VAL-DE-MARNE 94

La Vie au Grand air de Saint-Maur
8 avenue du Nord
94100 SAINT-MAUR-DES-FOSSES
https://www.lavieaugrandair.fr/

MSS Sud Val de Marne
CHI Villeneuve-Saint- Georges
2 rue Émilion Michaut et Lucien Rabeux
94460 VALENTON
http://www.irma-valenton.fr/

US Créteil HM Maison Sport-Santé du Mont-Mesly
33 avenue du Docteur Paul Casalis
94000 CRETEIL
https://www.uscreteil.com/accueil

T.E.F.A.S (Tous unis face au sport)
61 boulevard Stalingrad 94320 THIAIS
https://hbgymtruck.com/

Santé, Sentez-vous Sport !
1 rue du Verger
94310 ORLY
www.avenirsportifdorly.fr

Maison Sport-Santé UPEC 94
61 avenue du Général de Gaulle
94 010 CRETEIL
https://www.u-pec.fr/

Maison Sport-Santé de Vincennes
53 bis rue de Fontenay
94300 VINCENNES
https://www.vincennes.fr/vosdemarches/mairie

Maison Sport-Santé Bry-Villiers
6/8 rue Entroncemento, CRF
94350 VILLIERS-SUR-MARNE
http://www.crf-villiers.org/

Maison Sport-Santé Hôpitaux de Saint-Maurice
12-14 rue Val d'Osne
94410 SAINT-MAURICE
maison.sport.sante@ght94n.fr

MSS E.S.C.® La Queue en Brie
Rue du Chemin Vert
94510 LA QUEUE-EN-BRIE
http://escaudacienne.fr/esc/

Maison de Santé Pasteur
24 rue Pasteur
94550 CHEVILLY LARUE
https://www.msp-pasteur.fr

GH Paul Guiraud
54 avenue de la République
94800 VILLEJUIF
https://www.gh-paulguiraud.fr/

VAL-D'OISE 95

Maison Sport-Santé de Villiers-le-Bel
32 rue de la République
95400 VILLIERS-LE-BEL
https://www.ville-villiers-le-bel.fr/

Maison Sport-Santé Ermontoise
100 rue Louis Savoie
95219 ERMONT
www.ermont.fr

Maison Sport-Santé Ex-Aequo
UFO3S Cergy Pontoise
20 place des Touleuses
95800 CERGY
https://exaequo-association.fr/maison-sport-sante/

Maison Sport Santé d'Argenteuil
12-14 Boulevard Léon Feix
95100 ARGENTEUIL
https://www.argenteuil.fr/

MSS de la VILLE DE TAVERNY
2 place Charles de Gaulle
95150 TAVERNY
https://www.ville-taverny.fr/

Maison Sport Santé Bien-Etre de la Vallée de Montmorency
13/15 rue Nelson Mandela
95170 DEUIL LA BARRE
https://www.mairie-deuillabarre.fr/

Sport Santé Chaptal
19 rue Jean Lurçat
95200 SARCELLES
http://www.fondationleoniechaptal.fr/

Organismes de prévoyance, d'assurance et mutuelles proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et sportive

AZUR SPORT SANTE
Centre de ressources et d'expertises

Liste non exhaustive à partir de données disponibles sur internet - Édition Déc. 2022

TYPE D'OFFRE :

Afin de faciliter la lecture, les offres ont été rassemblées en deux grandes catégories. Les forfaits et les offres varient selon le type de garantie souscrit, pour plus de détails, cliquer sur les liens, ou prendre contact directement avec les organismes quand leur offre n'apparaît pas directement sur leur site.

A : Aide au financement d'une pratique d'activité physique et/ou sportive (forfait de prise en charge ou de remboursement d'une licence sportive/ d'un abonnement annuel /de séances, ou offre directe de séances d'activité physique adaptée.)

B : Prise en charge d'un bilan personnalisé pour la reprise d'une activité physique adaptée

ALLIANZ
Offre : A+B
Détail : Bilan + 5 séances + équipement + orientation (partenariat avec Siel bleu)
Public : Patients atteints d'une ALD

En savoir plus

Cliquer ici

APIVIA
Offre : A
Forfait : 50 € par an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

AUBÉANE MUTUELLE DE FRANCE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 100€ / an
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

CCMO
Offre : A
Forfait : De 15 à 50 € / séance (dans la limite de 10 séances / an)
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

*Affection de longue durée

CNM MUTUELLE
Offre : A + B
Forfait : Jusqu'à 70€ / an (AP ou APA) + 30€ / an (bilan) +
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

ICERM MUTUELLE
Offre : A
Forfait : non communiqué
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

PASTEUR MUTUALITÉS (AGMF PRÉVOYANCE «ACTION»)
Offre : A
Forfait : Séance d'APA forfait à l'année jusqu'à 90 €
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

LMDE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 30€ par an pour un abonnement vélo, une licence ou un abonnement à un club sportif
Public : Tout public étudiant

En savoir plus

Cliquer ici

HARMONIE MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Entre 60 et 240 € / an
Public : Patients atteints d'une ALD*

En savoir plus

Cliquer ici

M COMME MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 150 € / an
Public : Tout public et patients atteints d'une ALD*

En savoir plus

Cliquer ici

IDENTITÉ MUTUELLE
Offre : A
Forfait : 35€ / an limité à deux bénéficiaires par contrat
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MAAF
Offre : A (5% de réduction sur la pratique parmi les disciplines proposées)
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MACIF
Offre : A
Forfait : 40€ / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MCEN
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 200€ par an et par bénéficiaire
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

MACSF
Offre : A + B
Forfait : 120€ / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MNFCT
Offre : A + B
Forfait : 50 € / an + platforme vivoptim
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MAIF
Offre : B
Forfait : Jusqu'à 59 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MNFCT
Offre : B
Forfait : Entre 60 et 240 € / an selon l'offre choisie
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MALAKOFF HUMANIS
Offre : A + B
Forfait : 500€ / tous les 2 ans
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

MNFCT
Offre : B
Forfait : 25 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE NATIONALE TERRITORIALE (MNT)
Offre : A
Forfait : De 60 € à 240 € / an
Public : Patients atteints d'une ALD*

En savoir plus

Cliquer ici

MUTEST
Offre : A (l'adhésion donne des réductions sur la pratique d'un sport)
Forfait : Jusqu'à 250€ par an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE MMC
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 250 €
Public : Patients atteints d'une ALD*

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUALIA
Offre : B
Forfait : Prise en charge test effort + visite sport
Public : Partiucliers

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE AIR FRANCE
Offre : A (5% de remise sur tous les packs et cours individuels en passant par My Santéclair)
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES
Offre : A
Forfait : 30€ / séance jusqu'à 30 séances
Public : Patients cancers

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE DE FRANCE, ALPES DU SUD
Offre : A
Forfait : 40 € / an
Public : Adulte de + 18 ans en ALD

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE DE LA CORSE
Offre : A
Forfait : Ateliers sport-santé gratuits
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE DES SERVICES PUBLICS
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 90 € / trimestre
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE DES SPORTIFS
Offre : A+B
Forfait : 500 € sur 2 ans
Public : Patients atteints d'une ALD* + Victimes accidentées

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE GÉNÉRALE DES AFFAIRES SOCIALES
Offre : A
Forfait : 50 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE DU REMPART
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 200 € / an
Public : + 55 ans

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE LA CHOLETAISE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 200 € / an
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLES DU SOLEIL
Offre : A
Forfait : Environ 30 €
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

MUTUELLE NATIONALE ENSEIGNANT CATHOLIQUE
Offre : A
Forfait : 35 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

EMOA MUTUELLE DU VAR
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 40 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

OCIANE GROUPE MATMUT
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 400 € / an
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

RADIANCE MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 500 € / 2 ans
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

SOLYON MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 70 € / an
Public : Tout public hospitalier

En savoir plus

Cliquer ici

SMÉNO
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 290 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

SWISS LIFE
Offre : A+B
Forfait : Non communiqué
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

SMI MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

UNÉO MUTUELLE
Offre : A
Forfait : 150 € / an
Public : ALD

En savoir plus

Cliquer ici

SOLLY AZAR
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 80 € / an
Public : Tout public

En savoir plus

Cliquer ici

YVON
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 50 € / an
Public : Tout public étudiant

En savoir plus

Cliquer ici

Formations à l'activité physique adaptée

Organismes	Référence de la formation	Titre	Site internet
Eron	**81132325034**	Prescription des activités physiques et sportives	https://eronsante.com/formations/prescription-des-activites-physiques-et-sportives/
	81132325043	Prescription de l'activité physique et sportive - Première partie	https://eronsante.com/formations/prescription-de-lactivite-physique-et-sportive-partie-1/
	Médecins généralistes 81132325044 **Médecins spécialistes 81132325066**	Prescription de l'activité physique et sportive - deuxième partie : pour les généralistes	https://eronsante.com/formations/prescription-de-lactivite-physique-et-sportive-partie-2/
	Médecins généralistes 81132325019 **Médecins spécialistes 81132325036**	Prescription d'activités physiques et sportives pour patients atteints de pathologies cardio-vasculaires et métaboliques : médecins généralistes	https://eronsante.com/formations/prescription-dactivites-physiques-et-sportives-pour-patients-atteints-de-pathologies-cardio-vasculaires-et-metaboliques/
	Médecins généralistes 81132325020 **Médecins spécialistes 81132325033**	Prescription médicale d'activités physiques et sportives pour les patients atteints de certaines pathologies chroniques : asthme, BPCO et cancers : med gé	https://eronsante.com/formations/prescription-medicale-dactivites-physiques-et-sportives-patients-atteints-de-asthme-bpco-et-cancers/
	Sous réserve d'éligibilité aux organismes financeurs (ANDPC)	Prescription médicale d'activités physiques et sportives pour les patients atteints de pathologies rhumatismales	https://eronsante.com/formations/prescription-medicale-dactivites-physiques-et-sportives-patients-atteints-de-pathologies-rhumatismales/
	81132325018	Prescription médicale d'activités physiques et sportives pour les populations spécifiques : femmes enceintes, en post-partum, enfants et personnes âgées	https://eronsante.com/formations/prescription-medicale-dactivites-physiques-et-sportives-pour-les-populations-specifiques-femmes-enceintes-en-post-partum-enfants-et-personnes-a%cc%82gees/
	81132325008	Prescription médicale d'activités physiques et sportives pour les patients atteints de pathologies chroniques neurologiques, psychiatriques et neuropsychiatriques	https://eronsante.com/formations/prescription-medicale-dactivites-physiques-et-sportives-patients-atteints-de-pathologies-chroniques-neurologiques-psychiatriques-et-neuropsychiatriques/
VR FORMATION	**99BQ2425036**	Prescription de l'activité physique adaptée au cabinet médical	

FREEFORMA	**Formation continue 96592425182** **Formation intégrée 96592425178**	DEPLOIEMENT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE - APA : LA PRESCRIPTION PAR LES MEDECINS - FORMATION CONTINUE	https://www.freeforma.fr/formation-dpc-activite-physique-adaptee-medecin
AGASTYA SAS	**36472425052**	Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent(e) : Dépister, évaluer et accompagner.	
QUANTUM	**86452325032**	L'Activité Physique Adaptée dans le traitement non médicamenteux des Affections Longue Durée	https://www.quantum-sante.fr/activite-physique-ald/
	Pour les masseurs-kinésithérapeutes 86452200037	Prévention et prise en charge des cervicalgies et lombo-radiculagies chroniques par l'activité physique adaptée (sport santé).	
	Pour les masseurs-kinésithéraeutes 86452325046	Prévention et prise en charge des cervicalgies et lombo-radiculagies chroniques par l'activité physique adaptée (sport santé).	
	Pour les masseurs-kinésithéraeutes 86452200038	Prise en charge rééducative et activité physique adaptée dans les tendinopathies de la coiffe des rotateurs, la capsulite rétractile et l'omarthrose.	
	Pour les masseurs-kinésithéraeutes : 86452200034	Prévention et prise en charge des facteurs de risques cardio-vasculaire en kinésithérapie : mise en place d'un programme d'activité physique adaptée par le sport santé	
	86451900001	TRAITEMENT NON MEDICAMENTEUX DES PATHOLOGIES EN AFFECTION DE LONGUE DUREE (ALD) : L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	
Health Events	**90312325036**	Activités physiques adaptées (APA) : prescription et déploiement par le médecin généraliste	https://www.healthevents.fr/formations/activites-physiques-adaptees
ELLASANTÉ	**99L42325001**	Prescrire les activités physiques adaptées (APA) : Pourquoi ? Pour qui ? Comment ?	https://ellasante.paris/app/uploads/2023/11/Document-de-description-de-laction.pdf
GMS	**82062325006**	Prescription d'une activité physique adaptée	
JIM SA	**81772325035**	Prescription de l'activité physique adaptée chez les patients atteints d'obésité et/ou de diabète de type 2	https://www.jimdpc.fr/formations/doc/prescription-de-l-activite-physique-adaptee-chez-les-patients-atteints-d-obesite-et-ou-de-diabete-de-type-2_737/dpc_formation.dhtml

Gradation entre le sport, l'activité physique et l'activité physique adaptée

Activité Physique (AP) = tout mouvement corporel comprenant 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.
https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Activité Physique Adaptée (APA) = Ensemble des AP et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap. Pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.
https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000033826292/2022-04-04/

Sport = La Charte européenne du sport [2] le définit comme « toutes formes d'activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux »

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit le sport comme une « activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives ».

Sport-santé = Sport dont les conditions de pratique sont aptes à maintenir ou améliorer l'état de santé en prévention primaire, secondaire, tertiaire ou quaternaire. Le sport-santé fait appel à des professionnels de l'APA ou à des éducateurs sportifs formés, selon les niveaux de vulnérabilité des publics qui déterminent ou non des besoins spécifiques.

Éducateur Sportif et Enseignant Activité Physique Adaptée : différence et domaines d'activité

L'éducateur sportif a un BPJEPS (brevet professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport) voire pour certaines disciplines un DEJEPS mais d'autres diplômes et certifications sont également possibles.

L'enseignant en Activité Physique Adaptée quant à lui, est titulaire d'une Licence ou Master STAPS mention « Activités Physiques Adaptées et Santé ». Il peut compléter sa formation par certificats de prévention et secours civique de niveau 1 – PSC1 et Éducation Thérapeutique du Patient – ETP. Il est spécialiste de l'activité physique, de la santé et du handicap. Expert de la motricité des sujets sains ou étant atteints de pathologies.
Ses missions : Proposer des activités physiques sportives, ou artistiques aux personnes ayant des besoins spécifiques, matérielles, réglementaires et motivationnelles adaptées à la situation et à la sécurité de chaque pratiquant.

Le masseur-kinésithérapeute, lui, est titulaire du DE (diplôme d'Etat) de masseur kinésithérapeute.
La formation dure 5 ans

Compétences	Intervenants	Structures
Sport santé	Educateur sportif	Associations et clubs sportifs
Activité physique adaptée	Enseignant en Activité Physique Adaptée – Santé	Associations et clubs sportifs Structures privées Etablissements sanitaires
Rééducation réadaptation	Kinésithérapeute Ergothérapeute Psychomotricien	Cabinets Structures privées Etablissements sanitaires

Professionnels de santé
Kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers, psychomotriciens, aides-soignants

Professionnels APAS (licence ou maitrise)

Professionnels brevetés du ministères sport
BE, BPJEPS

Professionnels fédéraux
Fédérations sportives agréées, affinitaires, handisport, sport adapté, gymnastique volontaire, sport pour tous, retraite sportive

Tableau des interventions
des professionnels et autres intervenants

MÉTIERS /LIMITATIONS	AUCUNE LIMITATION	LIMITATION MINIME	LIMITATION MODÉRÉE	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeuthes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeuthes 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
Titulaire d'un diplome fédéral inscrit sur l'arrêté interministéiel	+++	++	+ (1)	non concernés

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

Commander l'affiche

Pas besoin d'être sportif pour bouger plus

Dossier de l'INSERM

Activité physique : **Prévention et traitement des maladies chroniques**

URPS médecins libéraux Ile-de-France
12 rue Cabanis – 75014 Paris
01 40 64 14 70
Secretariat@urps-med-idf.org

URPS Kinés Ile-de-France
30 rue de Lyon 75012 Paris
Tél : 01 44 68 09 67
contact@urps-mk-idf.org

Ordonnance de Prescription
d'activité physique adaptée

Date : ...../...../.....

Nom et prénom du patient : .....

Je prescris une activité physique adaptée, pour une durée de : .....

(La durée de prescription est de 3 à 6 mois renouvelable), à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité, selon les référentiels d'aide à la prescription d'activité physique lorsqu'ils existent : .....

(type d'activité à libeller sous la forme et en fonction de l'état de santé du patient d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de la souplesse, la coordination à réaliser, fréquence, intensité).....

.....

.....

Restrictions et/ou limitations fonctionnelles à prendre en compte

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 une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), à l'entrée puis à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l'adaptation de la prescription par un médecin ?

☐ NON ☐ OUI (si oui, laquelle) : .....

.....

.....

.....

.....

.....

URPS
MÉDECINS LIBÉRAUX
ILE-DE-FRANCE

Formulaire de Renouvellement
d'activité physique adaptée initiale

Partie destinée au masseur-kinésithérapeute

A compléter par le masseur-kinésithérapeute en cas de renouvellement ou adaptation de la prescription médicale initiale ci-dessus (renouvellement ou adaptation limité à 1 fois), dont le médecin doit être informé [4]

Tampon du masseur-kinésithérapeute :

Date : ...../...../..... Nom et prénom du patient : .....

Renouvellement de prescription initiale :

Je renouvelle la prescription d'activité physique adaptée ci-dessus pour une durée de (3 à 6 mois maximum) :

ou

Adaptation de prescription initiale :

Je prescris les adaptations suivantes (préciser le type d'activité à libeller sous la forme et en fonction de l'état du patient d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de la souplesse, la coordination à réaliser, la fréquence, l'intensité) :

Pour une durée de : (3 à 6 mois maximum)

Signature du masseur-kinésithérapeute :

URPS KINÉ Ile-de-France