

L'activité physique dans le cadre du sport-santé est reconnue aujourd'hui comme un facteur essentiel en matière de santé publique, face à la croissance de la sédentarité et aux risques associés de maladies chroniques.

Selon l'OMS, l'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de mortalité mondiale, responsable de 10% des décès en Europe.

En France, 95% de la population est à risque en raison du manque d'activité physique. Pour remédier à cela, la loi de modernisation du système de santé établie en 2016 a permis aux médecins de prescrire de l'activité physique adaptée, encourageant ainsi une pratique régulière et accessible à un public plus large.

L'activité physique régulière a de nombreux bénéfices sur la santé mentale, notamment la réduction du stress et de l'anxiété, et l'amélioration de l'humeur.

Promotion de l'activité physique et sportive : **grande cause nationale en 2024**

## L'APA QU'EST-CE QUE C'EST ?

ENSEMBLE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTÉES AUX CAPACITÉS DES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE CHRONIQUE OU DE HANDICAP.



## A QUI S'ADRESSE L'APA ?

### ADULTES

- PATIENTS EN ALD
- PATHOLOGIES CHRONIQUES
- PATIENTS EN PERTE D'AUTONOMIE
- UN OU PLUSIEURS FACTEURS DE RISQUES (SURPOIDS, HTA, OBÉSITÉ)

## OÙ PRATIQUER L'APA ?

- MAISONS SPORT-SANTÉ
- CABINETS LIBÉRAUX (KINESITHÉRAPEUTE, ERGOTHÉRAPEUTE)
- ASSOCIATIONS ET CLUBS SPORTIFS AGRÉÉS SUIVANT LA PRESCRIPTION MÉDICALE



## POURQUOI ? \*

- 76% DE LA POPULATION D'IDF NE PRATIQUE PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE RECOMMANDÉE PAR L'OMS

EFFET SUR LA SANTÉ MENTALE :

- DIMINUTION DU STRESS
- DIMINUTION DE L'ANXIÉTÉ
- DIMINUTION LA DÉPRESSION

LA PRÉVENTION PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE DE :

- 20 À 60 % LES RISQUES D'AVC
- 45 % LES RISQUES DE DIABÈTE DE TYPE 2
- 20 À 30 % LES RISQUES DE CANCER
- 20 À 30 % LES RISQUES DE RÉCIDIVE DE CANCER (SEIN, ENDOMETRE, COLON, VESSIE, ESTOMAC, ŒSOPHAGE)

## QUELS INTERVENANTS ?

LIMITATION	COMPÉTENCE	INTERVENANT	STRUCTURES
SANS	SPORT SANTÉ	EDUCATEUR SPORTIF* BENEVOLE*	ASSOCIATION ET CLUBS SPORTIFS
MINIME			
MODÉRÉE	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	ENVIRONNEMENT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	ASSOCIATIONS ET CLUBS SPORTIFS STRUCTURES SPORTS ADAPTÉS
SÉVÈRE		RÉÉDUCATION READAPTATION	KINESITHÉRAPEUTE ERGOTHÉRAPEUTE PSYCHOMOTRICIEN

\* sans formation sport santé

MAISONS SPORT-SANTÉ

DOMAINE D'INTERVENTION DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU SPORT

\* RENCONTRE URPS ML IDF/MSS VINCENNES - 18\_06.2024

## QUELS OBJECTIFS ?

- LUTTER CONTRE LA DÉGRADATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
- CONCEVOIR UN PLAN ET UN SUIVI PERSONNALISÉ (INCLUANT UNE REPRISE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE)
- PERMETTRE AU PATIENT D'ADOPTER UNE ATTITUDE PROACTIVE FACE À LA MALADIE
- ENCOURAGER PROGRESSIVEMENT ET EN DOUCEUR LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## PRESCRIPTION MÉDICALE INITIALE (3 À 6 MOIS)

Outils d'aide à la prescription



• [FORMULAIRE DE PRESCRIPTION D'APA](#)



• [PRESCRIFORME.FR](#)



• [SPORTSANTÉCLIC.COM](#)

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATIONS DANS LE KIT APA URPS

### TROIS PARCOURS POSSIBLES NON SECTORISÉS SUR LE TERRITOIRE



#### DISPOSITIF SPORT SANTÉ DU CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

CONSULTATION DE MÉDECINE DU SPORT 01 49 74 76 56

- **ÉVALUATION**  
TEST DE CONDITION PHYSIQUE  
ENTRETIEN MOTIVATIONNEL
- **SUIVI**  
SÉANCES DE RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT  
PROGRAMME PASSERELLE DE 6 MOIS
- **PRISE EN CHARGE**  
PAS D'AVANCE DE FRAIS SI DROITS OUVERTS  
ET MUTUELLE ÉLIGIBLE AU TIERS PAYANT  
COMPLÉMENTAIRE
- **ORIENTATION VERS UN CLUB**

[RENSEIGNEMENTS ET PRISE EN CHARGE](#)



#### MAISON SPORT SANTÉ DE VINCENNES

- **ÉVALUATION**  
TEST DE CONDITION PHYSIQUE  
ENTRETIEN MOTIVATIONNEL
- **SUIVI**  
PROGRAMME PASSERELLE 3 À 6 MOIS  
SÉANCES APA I À 3 FOIS/SEMAINE
- **TARIFS**  
CYCLE DE 14, 26 OU 38 SÉANCES  
(FORFAIT 224€, 312€ OU 380€)  
+ 45€ POUR LE BILAN INITIAL
- **ORIENTATION VERS UN CLUB**

[RENSEIGNEMENTS ET TARIFS](#)

### CLUBS/ASSOCIATIONS SPORT SANTÉ AGRÉÉS APA

#### • SAINT MANDÉ

AS IGN  
(SECTION COURSE D'ORIENTATION)  
[COASIGN.FR](#)



#### • FONTENAY-SOUS-BOIS

USF SPORT PASSERELLE  
[US-FONTENAY.COM](#)



#### • VINCENNES

GYM V (CLUB GYMNASTIQUE)  
[HTTPS://GYMVPURTOUTS.FR](https://gymvpourtous.fr)  
VITA GV (GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)  
[VITA-GV.FR](#)

