

**KIT DE PRESCRIPTION D'AP**

# *Ensemble, bougeons les lignes de la prévention*

Prescrire une activité physique c'est changer une vie...

**AZUR  
SPORT.  
SANTÉ**

 **RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

**La vie bouge, suivons le rythme**



# Synthèse du kit

## Objectif

Faciliter la prescription d'activité physique aux patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risque (hypertension, obésité...).

## Cadre légal

Depuis 2016, les médecins peuvent prescrire de l'activité physique adaptée (APA) aux personnes atteintes de maladies chroniques (MC). Depuis 2022, cette possibilité est élargie aux médecins spécialistes et aux patients à risque (obésité, HTA...)¹-⁴. Depuis 2023, les kinésithérapeutes peuvent, sauf indication contraire du médecin, renouveler une fois la prescription médicale initiale. Depuis 2025, la prescription d'APA est possible pour les infirmières de pratique avancée uniquement si elle est prévue dans leur domaine de compétences et dans leur protocole d'organisation avec le médecin.

## Pourquoi prescrire ?

- L'APA est une thérapeutique non médicamenteuse validée scientifiquement⁵-⁷
- Reconnue pour la prévention et le traitement de nombreuses maladies chroniques
- Améliore la qualité de vie, l'autonomie, la santé mentale

## Ce que contient le kit :

- Modèle d'ordonnance / formulaire officiel
- Ressources pratiques (Maisons Sport-Santé, listing des mutuelles...etc)
- Cartographie des structures sport-santé en PACA

## Références

1. Décret n°2016-1990 du 30/12/2016 – Légifrance
2. Instruction interministérielle n°DGS/EA3/... du 03/03/2017 – Légifrance
3. Loi n°2022-296 du 02/03/2022 – Légifrance
4. Arrêté du 28/12/2023 – Modèle officiel d'ordonnance APA
5. ANSES (2016) – Repères PNNS sur l'AP et la sédentarité
6. INSERM (2019) – "Activité physique et maladies chroniques"
7. HAS (2022) – Prescription médicale d'AP chez l'adulte



 Contactez-nous via [azursportsante.fr](https://azursportsante.fr) ou au 09 78 81 10 91



# Sommaire

**p.4 Les bénéfices de l'activité physique**

p.5 Comment prescrire une activité physique ?

**p.6 Les Maisons Sport-Santé**

p.7 Ressources utiles

**p.9 Notions clés à transmettre à vos patients**

p.10 Comment dépasser les freins  
de mes patients ?

**p.11 Se former à la prescription d'activité physique**



# LES BÉNÉFICES



## Pourquoi prescrire l'activité physique ?

- 1er facteur de santé recommandé par la Haute Autorité de Santé (HAS). Efficace contre 30 pathologies chroniques : selon la CNAM, et l'OMS.
- Améliore l'état de santé :
  - Améliore la gestion du poids et lutte contre l'obésité
  - Réduit le stress et améliore l'humeur
  - Préserve l'autonomie chez les personnes âgées
  - Diminue les symptômes liés à l'anxiété, la dépression et l'insomnie
- Soutient le changement durable de comportement : facilite l'adoption d'habitudes de vie plus saines et durable

## A qui s'adresse la prescription ?

- Patients atteints de maladies chroniques (MC)
- Personnes vulnérables : âge avancé, sédentarité, isolement, stress, surpoids, etc.
- Toute personne éloignée de l'activité physique régulière.



👉 Vous n'êtes pas seul : Les **Maisons Sport-Santé** prennent le relais pour l'accompagnement de vos patients, avec un suivi adapté.

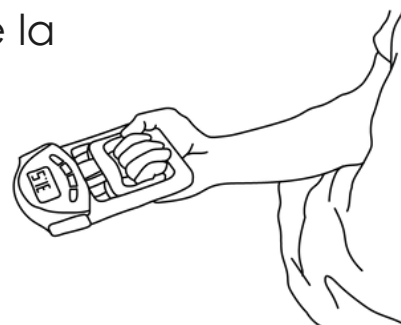




# COMMENT PRESCRIRE ?



- 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 se 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 (Enseignant APA par exemple)
- De même les masseurs kinésithérapeutes s'appuient sur le formulaire ministériel pour le renouvellement de la prescription.



## Et après ?

Le patient est orienté vers une Maison Sport-Santé ou une structure APA labellisée proche de chez lui.



# LES MAISONS SPORT-SANTÉ



Les Maisons Sport-Santé (MSS) sont destinées à accompagner les personnes souhaitant débuter ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé et leur bien-être. L'originalité des maisons sport santé réside dans la collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé pour offrir un suivi personnalisé et sur mesure prenant en compte l'âge, l'état de santé, la condition physique et les objectifs motivationnels de la personne.

**Chaque département de la Région Sud en compte entre 5 et 12 établissements capables d'accueillir vos patients.**

Retrouvez la liste des MSS ici :

- Le listing régional sur la Cartographie Mon Sport Santé PACA : <https://paca.sport.sante.fr/maisons-sport-sante/>
- Le listing national sur sports.gouv.fr : <https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>



# Ressources utiles

- **Ordonnance type**

azursportsante.fr > outils pour les pros de santé

The image shows a screenshot of a medical prescription form for physical activity. The form is titled 'FORMULAIRES DE PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE'. It includes fields for patient information, a section for the prescriber's details, and a section for the prescription itself, which includes a table for recording the prescription details.

[Consulter >](#)

- **Liste des Maisons Sport-Santé en PACA**

paca.sport.sante.fr/maisons-sport-sante/



[Consulter >](#)

- **Recommandations HAS**

has-sante.fr > Faciliter la prescription d'activité physique chez l'adulte



[Consulter >](#)







# Notions importantes à transmettre

## #1 - L'activité physique, ce n'est pas seulement le sport !

C'est **tout mouvement du corps** qui dépense de l'énergie. Marcher, jardiner, danser, jouer... chaque geste compte pour votre santé et votre bien-être.



Sur le lieu de travail



Les activités domestiques



Les loisirs



Et les déplacements

## #2 - Lutter contre sédentarité, chaque jour !

Il est



# ***Aider vos patients à dépasser les freins à l'activité physique***

## **DES CLÉS SIMPLES POUR CHANGER LEUR REGARD**

### **1. « Je suis trop vieux »**

Rassurez : il n'est jamais trop tard pour commencer.

L'AP améliore la qualité de vie, l'autonomie, l'humeur...

☞ Marche douce, jardinage, gym adaptée, tai-chi...

### **2. « Je n'ai pas d'intérêt pour ça »**

Redéfinissez l'AP : Le mouvement peut être joyeux, utile, créatif.

☞ Danser en ménageant, bricoler, jardiner, faire les boutiques, monter les escaliers...

### **3. « Je suis trop fatigué »**

Expliquez que bouger... donne de l'énergie !

☞ L'AP améliore le sommeil, réduit la fatigue chronique.

### **4. « Je n'ai pas le temps »**

Suggeriez une nouvelle façon de voir le temps.

☞ 30 min par jour, c'est l'idéal, mais cela peut être fractionné :

5 min ici, 10 min là, cumulées dans la journée.

### **5. « Ça coûte trop cher »**

Rappelez que bouger ne coûte rien.

☞ Marcher, danser, se lever souvent, bricoler = sport gratuit intégré au quotidien.

### **7. « J'ai peur de me faire mal »**

Valorisez la prudence et l'écoute du corps.

☞ Échauffement, progressivité, postures simples.

Un professionnel APA peut sécuriser les débuts.



# SE FORMER

## PLUSIEURS SOLUTIONS POUR SE FORMER À LA PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



### A : Contacter Azur Sport Santé

Nous pourrions vous orienter vers des formations existantes sur le territoire ou vous proposer une sensibilisation en fonction du nombre d'intéressés.

### B : Contacter le site de l'agence nationale du DPC

En tapant les mots clés « activité physique », pour prendre connaissance des formations éligibles au DPC dans votre région.

### C : Suivre une formation en ligne gratuite

IRBMS - MOOC\* - Prescrire le sport santé sur ordonnance

Formateur : Dr Patrick BACQUAERT

Objectif de ce MOOC : Savoir prescrire les Activités Physiques Adaptées (APA) à chaque patient en ALD en organisant une collaboration entre les acteurs identifiés pouvant prendre en charge votre patient, en utilisant un langage commun.

Une fois inscrit-e vous pourrez travailler chaque objectif regroupant plusieurs chapitres qui sont proposés avec un accès libre sans contrainte de temps de réalisation.

\* Massive Open Online Course





**KIT DE PRESCRIPTION D'AP**

*Prescrire une activité physique peut  
changer une vie...*

**AZUR  
SPORT.  
SANTÉ**

 **RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

***La vie bouge, suivons le rythme***

