

LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Un bilan médical préalable
- –une prescription d'activités physiques adaptées
- –un certificat médical de non contre-indication relative ou de contre-indications partielles
- –un plan d'accueil individuel
- –un bilan physiologique et motivationnel initial et final
- –un carnet d'entraînement et de suivi

ORDONNANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants**
- Tampon du Médecin DATE :
- Nom du patient :
- Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée (sport santé 92), de 36 à 40 séances à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.
- Préconisation d'activité et recommandation
.....
- Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique*) :
.....
.....
- Une consultation médicale d'évaluation est prévue à la fin des 36 à 40 séances ou si l'évolution la rend nécessaire.
- avec votre compte rendu remis par votre intervenant.
- Document remis au patient
- Lieu date signature cachet professionnel
- **(tiré de : instruction de mars 2017 et du DA 30 décembre 2016)**

Libellé du certificat médical

d'absence de contre-indication relatif pour les APSA (CACI APSA)

- **Toujours : identité, date du jour, signature et tampon du médecin**
- **Toujours mentionner :**
NOM, prénom, date de naissance du patient
- **«certifie avoir examiné ce jour M... né le ... et n'avoir constaté aucune contre indication apparente actuelle à la pratique d'activités physiques et sportives adaptées sport santé**
- **Daté, signé et tampon humide**
- **ATTENTION AU RESPECT DU SECRET MEDICAL**

Recommandations d'activités physiques et sportives adaptées pour les personnes à besoins particuliers

Je soussigné
Docteur en médecine exerçant à
certifie avoir examiné ce jour Mme, Mlle, M. :
né(e) le :,
et avoir constaté à ce jour l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives adaptées prescrites, et la possibilité pour lui/elle de bénéficier des dispositions relatives à la dispensation de l'activité physique prescrite par le médecin à des patients atteints d'une affection de longue durée ou d'une pathologie chronique.

(Barrer ou cocher les items selon pertinence)

Ses caractéristiques cliniques indiquent que la dispensation des activités physiques et sportives adaptées prescrites relève :

d'un professionnel de santé :

- masseur kinésithérapeute
- psychomotricien
- ergothérapeute

d'autres professionnels :

- professionnel d'activités physiques adaptées (enseignant = MCU ou PU UFR STAPS)
- éducateur sportif
- autres intervenants aux compétences reconnues en sport-santé

Recommandations médicales à l'attention des éducateurs sportifs

Je prescris l'activité physique et/ou sportive adaptée à ses motivations et attentes, capacités physiques et à son risque médical.

- Types de mouvement limités en : amplitude vitesse charge posture
- Types d'efforts limités sur le plan : musculaire cardio-vasculaire respiratoire
 autre :
- Capacités à l'effort limitées en :
 - endurance (effort long et peu intense) résistance vitesse (effort bref et intense)
- Capacités incompatibles avec activités physiques ou sportives dans certaines conditions :
 - en hauteur, milieu exposé ou escarpé
 - en milieu aquatique
 - en conditions atmosphériques particulières (intérieures, extérieures, pollution, poussières, pollens, froid, chaleur...)

Précautions particulières à prendre :

- travail en aisance respiratoire
- travail dans le respect des limites indiquées % VO2max ou FC max autorisée
- inhalation préventive d'un bêta 2 mimétique
- s'assurer avant la séance de la disposition d'un bêta 2 mimétique
- s'assurer avant la séance de la disposition de Trinitrine
- prévoir des moyens de re-sucrage en cas de malaise
- prise en compte des limitations articulaires et respect de la douleur
- éviter les chocs par saut et rebond et les contraintes articulaires
- attention particulière avec remédiation des exercices et soutien explicatif

Objectifs fonctionnels à atteindre en priorité :

- augmentation des capacités à la marche
- augmentation des activités physiques au quotidien (nombre de jours/semaine :)
- amélioration de l'endurance
(niveau SV1 niveau SVS2 ou fréquence cardiaque : vers bpm)
- amélioration de la force-résistance-musculation et développement de la masse musculaire
- amélioration de la qualité de vie
- faire pratiquer en activité individuelle
- faire pratiquer en groupe
- amélioration des constantes biologiques métaboliques (peu clair ? glycémie, lipides ?)
- amélioration des dimensions corporelles : poids, (ampliation thoracique, IMC, périmètre abdominal...)
- diminution de la consommation médicamenteuse sur avis du médecin
- amélioration de l'équilibre
- amélioration de la proprioception
- amélioration de la coordination
- gains de souplesse (générale, spécifique :)
- maintien de l'autonomie
- diminution des douleurs
- nécessite une grande diversité des activités physiques, cognitives et de contact social
- autres :

Signes devant mener à cesser l'exercice et/ou à consulter le médecin :

.....
.....

Commentaires :

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

En cas de besoin, le praticien de second recours est le médecin du sport (titulaire du CES, de la Capacité ou du DESC de médecine du sport) sur adressage par le médecin traitant.

Date

Docteur

Signature et cachet

Prise en charge-type du patient (P2, P3) pour mise à l'APS

- **Entretien** : après consultation MT :

CACI, prescription : lecture attentive

- **Questionnaires** : APS ant. et actuelles, qualité de vie, ressenti santé...
- **Bilan éducatif** : ce que sait le patient sur sa patho, diét. et APS...
- **Bilan motivationnel** : motivations, attentes, profil psycho...
- **Evaluation des aptitudes** : morphologiques, énergétiques, motrices voire psychosociologiques par encadrant ; formation du patient à l'auto-évaluation
- **Projet éducatif et thérapeutique** (à partir des entretiens, questionnaires, bilans éducatif et motivationnel et évaluation) : pré-choix d'APS pour le patient répondant à attentes (plaisir) et besoins (santé)

Définir 1 ou 2 objectifs éducatifs

- **Ateliers pratiques** : essai d'APS santé (ergonomie, sécurisation, envies)
- **« Prescription d'APS RAPS »** : parcours (sportif) individuel, personnalisé de santé (Pr I) ou soins (Pr II ou III) par APS adaptées, **contrat éducatif**
- **Planification : programme détaillé** (quotidien, semainier... d'APSA, pour chaque séance APS, modalités d'accompagnement (club, asso, travail, domicile...))
- **Suivi** : caractéristiques, fiche de suivi/liaison médecin/E3S pour ajustements, ré-orientation...),
- **évaluation (encadrant) et auto-évaluation** (modalités pratiques).

La « prescription » d'AP(S)A par l'E3S

- - OBJECTIFS de l'Education à l'AP(S)A :
 - . **Quels besoins de santé?** :
- voir recommandations d'APS pour la pathologie selon ses caractéristiques
- (référentiels OMS, PNNS, ACSM, A/SFD, REPOP, AFSOS, Medico – Sport -Santé CNOSF...)
- **Quelles attentes** (envies, plaisir) « exprimées » par patient?
- . **Quel compromis entre besoins et attentes ?**
- . aider à pratiquer une / des APS (véritable parcours de santé ou soins par les APS)
- **RASP**, responsabilisante, selon Programme respectant / valorisant besoins et attentes

Plaisir et reconstruction lien social : facteurs réussite

Projet personnel d'activité physique

- **Planification :**
- **Le programme : Véritable contrat éducatif /**
- **Cosigné Patient et Encadrant**
 - **Ce que j'aimerais faire de retour chez moi**
- Type d'activité(s) choisie(s)
- Fréquence dans la semaine (quels jours)
- Durée de l'activité (préciser en 1 fois ou plusieurs fois dans la journée)
 - Au début
 - Pour progressivement arriver à :
- Ma fréquence cardiaque cible / de pratique (inscrire la fourchette de valeurs calculée avec le médecin)
- **Mon programme d'activité physique dans la semaine**

Le programme : quelques commentaires

- - Pour APA régulières :
- bien les programmer (planifier) en :
 - type,
 - fréquence,
 - intensité,
 - durée,
 - volume,
 - et surtout**progression et respect motivations initiales et évolutives**
- - **Activités**
 - variées (pas une seule APA si possible),
 - ludiques (selon profil psychologique du patient),
 - favorisant travail collectif (en groupe, avec besoin de socialisation)

- **- Temps de « débriefing » (lors retour au calme)**
 - **- Retour sur l'expérience vécue :**
 - **éducation à :**
 - **. fréquence cardiaque (FC),**
 - **fréquence respiratoire,**
 - **échelle de perception intensité de l'effort (RPE, BORG)**
 - **et du seuil de la douleur**

le tout en lien avec la qualité de vie perçue (évaluée par questionnaire validé)

Ex. pour l'AP : objectifs « personnalisés »

Étape 1: Bouger par toute occasion (voir idées)

- - Favoriser les sorties, fixer objectifs faciles
- - Escaliers, bus, musée, achats, petits-enfants...
- - Domicile, travail, amis, associations, clubs (danse, rencontre) :
 - petits appareils (stepper, élastiques...)
- - Podomètre : très motivant : > 5000 pas/j (?) ou, par ex. + 2000 pas/j/2 semaines :
- tout est dans la faisabilité

pratique, concrète et la régularité

- Étape 2 : dédier des moments à une APS plus intense

- - Attention intensité : seuil ~ début essoufflement (SV1)
- - Régularité,
- fréquence,
- durée totale (n x chaque)
- - Varier types d'activité :
- endurance,
- résistance (cf Ob)
- assouplissements,
- équilibre,
- coordination,
- précision...

donc énergétique mais aussi contrôle moteur + plaisir

Pensez toujours sécurisation des pratiques

Quelques règles : pour toute séance d'APS :

Être toujours dans le pratique, concret, faisable, séduisant

- **Tenue et matériel appropriés**
- **- Bonne ambiance, positif / corvée-BA- Envie de se faire plaisir, être heureux**
- **- Echauffement avant ;**
- **assouplissement, retour au calme, stretching, douche**
- **(> 30 min) après**
 - **(en plus des assouplissements : réveil - dérouillage au lever et le soir : + relaxant)**
- **- Boisson en fonction du débit de sueur**
- **(poids avant –poids après) : hygiène de l'eau**
- **- Noter APS - podomètre, RPE Borg, FC, climat, toutes sensations sur carnet ou enregistrer sur micro-ordinateur**

Programmation concrète