

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
NORD

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
NORD  
SON SPORT SANTÉ UFOLEP

# GUIDE PRATIQUE

## PRESCRIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

POUR QUI ? POURQUOI ? COMMENT ?

INFORMATIONS ET CONSEILS  
BILAN ET ACCOMPAGNEMENT  
ORIENTATION

UN PACK GAGNANT  
POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ !  
QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE,  
UN PRÉCONSEIL DE LA PRATIQUE  
ADAPTÉE À VOS BESOINS



**MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP NORD**

LA SANTÉ EN MOUVEMENT, AU COEUR DE VOS TERRITOIRES

## L'APA : UN LEVIER THÉRAPEUTIQUE RECONNU

L'inactivité physique est aujourd'hui un **facteur de risque majeur** de mortalité évitable. Depuis le **décret du 30 décembre 2016** (<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987>), les professionnels de santé\* peuvent prescrire une activité physique adaptée pour les patients atteints d'une affection de longue durée.

L'objectif de ce guide est de :

- Expliquer pourquoi la prescription d'une APA est un acte médical à fort impact.
- Montrer comment s'appuyer sur une Maison Sport Santé pour orienter les patients.
- Présenter notre Maison Sport Santé UFOLEP Nord.

## POURQUOI PRESCRIRE UNE APA ?

L'inactivité physique est responsable de près de **10% des décès prématurés** ([https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/15/2020\\_15\\_1.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/15/2020_15_1.html)).

Elle augmente de :

- 30% le risque de maladie cardiovasculaire
- 27% le risque de diabète de type 2
- 20% le risque de cancer (seins, colon)

L'APA est une **thérapie non médicamenteuse reconnue par la Haute Autorité de Santé** pour plusieurs pathologies chroniques.

\*Depuis le "décret n° 2023-234 du 30 mars 2023" et "l'arrêté du 25 avril 2025 modifiant l'arrêté du 18 juillet 2018", sont habilités à prescrire de l'APA :

- les médecins
- les infirmières en pratique avancée
- les kinés seulement pour le renouvellement de la prescription d'APA initiale

L'activité physique régulière agit sur tous les systèmes du corps, avec **des effets démontrés en prévention primaire, secondaire et tertiaire.**



### UNE MEILLEURE SANTÉ GLOBALE

- ↓ Mortalité toutes causes
- ↓ Risques de pathologies cardio-métaboliques (diabète, hypertension, AVC...)
- ✓ Condition physique

Capacité cardiovasculaire, force musculaire, souplesse et équilibre ...



### UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

- ↓ Stress et anxiété
- ↓ Symptômes dépressifs
- ✓ Humeur et bien-être
- ✓ Qualité du sommeil
- ✓ Confiance en soi



### VIEILLIR EN MEILLEURE SANTÉ

- ✓ Autonomie
- ✓ Mobilité
- ↓ Risque de chutes
- ↓ Risque de dépendances



### UNE AIDE CONTRE PLUSIEURS CANCERS

- ↓ Risques des cancers du sein, du colon ...

Chez les patients déjà diagnostiqués :

- ↓ Récidive
- ↓ Fatigue
- ✓ Tolérance au traitement
- ✓ Qualité de vie



En plus des bénéfices sur le plan physiologique et psychique, la pratique d'une activité physique permet de maintenir/développer du lien social. Ce lien social qui est également essentiel dans la prévention des risques (<https://www.who.int/fr/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>).

Comme en témoigne nos bénéficiaires, pratiquer de l'activité physique encadrée en collectif renforce ce lien social.

### **Gwendoline**

Les séances me permettaient de sortir de chez moi et de rencontrer de nouvelles personnes. Les séances étaient vraiment adaptées et m'ont permis de me sentir mieux sur le temps des séances.

### **Brigitte**

Groupe bien géré, ce qui entraîne une ambiance chaleureuse et heureuse dans le groupe. On attendait ce moment là et on se retrouvait avec plaisir.

### **Jacques**

Je suis vraiment satisfait de cette session APA : à la fois sur la qualité des exercices, des explications, etc. et sur l'état d'esprit qui règne dans l'animation et dans le groupe.

### **Marie-Cécile**

Ravie de cette prise en charge. Très bons contacts avec l'animateur. Dans le groupe, tout en travaillant, se tissent des liens et échanges sociaux dans le plus grand respect des différences et des difficultés de chacun et chacune.



# COMMENT PRESCRIRE UNE APA ?

## A qui s'adresse la prescription ?

- Patients atteints d'une ALD.
- Patients à risques dans le cadre d'une prévention primaire (obésité, hypertension, diabète, dépression légère).
- Personnes âgées ou en perte d'autonomie.
- Patients en rééducation ou en reprise d'une activité après un arrêt maladie.

Vous retrouverez plus de précisions dans cette liste des référentiels d'aide à la prescription d'AP par pathologie ou état de santé publiés par la HAS : ["La prescription d'Activité Physique Adaptée"](#)

## Les étapes de la prescription



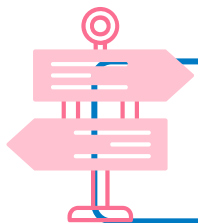
### 1 ÉVALUATION MÉDICALE

Pathologies, évaluation du niveau d'autonomie en AP, estimation de l'intensité, liste des contre-indications en AP.



### 2 CHOIX D'UNE AP

En prenant en compte le diagnostic, conseils vers une activité physique et identification des qualités physiques à travailler (force, souplesse, endurance, équilibre).



### 3 ORIENTATION

Vers un professionnel qualifié ou une structure compétente (Maison Sport Santé, enseignant APA en libéral par exemple).



### 4 SUIVI ET COORDINATION

Échanges avec les professionnels de l'AP et retour d'informations sur le patients.



**Isabelle**  
employée  
55 ans

**Profil pathologique :**

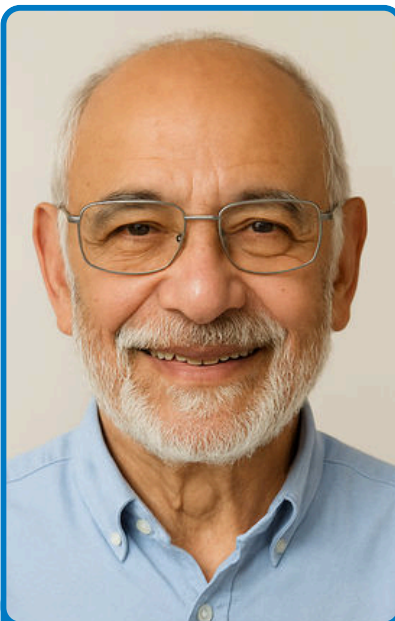
- diabète de type II

**Prescription :**

- APA 2 x / semaine

**Objectifs :**

- Régulation de la glycémie
- Perte de poids
- Retour vers un quotidien en mouvement



**Ahmed**  
retraité  
68 ans

**Profil pathologique :**

- lombalgies chroniques

**Prescription :**

- APA

**Objectifs :**

- Baisse des douleurs
- Retour vers un quotidien en mouvement



**Cédric**  
sans emploi  
42 ans

**Profil pathologique :**

- Burn out
- Troubles du sommeil
- Anxiété

**Prescription :**

- APA en collectif

**Objectifs :**

- Améliorer le sommeil
- Réinstaurer un rythme
- Réduction du stress
- Lien social

## LE RÔLE DE LA MAISON SPORT SANTÉ

- Accompagne les prescripteurs dans la mise en œuvre de la prescription médicale.
- Réalise un bilan individualisé du bénéficiaire en amont de la pratique physique.
- Informe, conseille, oriente et propose des programmes d'APA sécurisés, adaptées et encadrées par des enseignants APA.
- Facilite le retour d'information au médecin prescripteur.
- Accompagne le bénéficiaire vers une pratique physique régulière.

### Schéma classique :

Professionnel de santé => Orientation vers la MSS => Bilan initial => Programme APA => Suivi et compte rendu.

## LA MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP NORD

Habilité en 2022, la MSS UFOLEP Nord dispose de deux antennes :

- Armentières
- Lille (quartiers Moulins, Fives et Sud).

Retrouvez ci-dessous, tous nos documents de présentation : conditions d'accès, lieux d'activité, retours de bénéficiaires, contenu des programmes...

### Le parcours APA



### Tout savoir sur la MSS UFOLEP Nord



## RESSOURCES ET DOCUMENTS UTILES

- **Décret du 30 décembre 2016 relatif à la prescription de l'Activité Physique Adaptée :**  
<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987>
- **Les guides de la Haute Autorité de Santé :**
  - Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide\\_aps\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf)
  - Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)
  - Fiches synthétiques par pathologies : [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante#toc\\_1\\_1\\_5](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante#toc_1_1_5)
- **Formulaire type de prescription médicale** (édité par l'UFOLEP Nord) : <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:ae987bf8-a7c6-49b2-a7e1-cf6019de4703>
- **Formulaire de contact UFOLEP Nord** en cas d'orientation vers la Maison Sport Santé UFOLEP Nord

Pour vous inscrire à la newsletter de la Maison Sport Santé UFOLEP Nord (actualités, retours d'expérience, ressources utiles...) : [urlr.me/gEB8aU](http://urlr.me/gEB8aU)





## POUR NOUS CONTACTER

N'hésitez pas à nous contacter pour :

- avoir des renseignements complémentaires sur notre Maison Sport Santé
- présenter nos actions sport santé à vos professionnels ou vos bénéficiaires
- discuter d'un partenariat

### UFOLEP Nord

84 rue de Cambrai 59000 Lille

03 20 00 17 30

Romain Parnetzki : [r.parnetzki@ufolep-nord.fr](mailto:r.parnetzki@ufolep-nord.fr)

# MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP NORD

LA SANTÉ EN MOUVEMENT, AU CŒUR DE VOS TERRITOIRES

