



01 53 62 40 30

► *La ligne de France Assos Santé*

Les écoutants spécialistes de notre ligne d'information juridique et sociale vous informent et vous orientent gratuitement par rapport à toute question en lien avec une problématique de santé : droits des malades, accès aux soins et à leur prise en charge, dispositifs de protection en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité, assurance emprunteur, questions liées au handicap ou à la dépendance...



Sport et Santé

L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit **l'activité physique** comme : *"Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie - ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs."*



Pour qui ?

Sans prescription : toutes les personnes qui désirent pratiquer une activité physique adaptée à leur état de santé, que celui-ci soit lié à leur âge, un accident, une pathologie, etc... et qui ne peuvent pas pratiquer une activité physique ou sportive ordinaire.

Sur prescription : l'activité physique adaptée sur prescription, appelée aussi "Sport sur ordonnance". Les médecins peuvent prescrire de l'activité physique adaptée aux patients souffrant de ce que l'on appelle une Affection de Longue Durée (ALD) ou d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques et des personnes en perte d'autonomie.

Lorsque l'on est malade, selon son âge et l'évolution de sa pathologie, tous les patients ne peuvent pas prétendre au même niveau d'intensité dans la pratique d'une activité physique. Les **séances d'activité physique sont alors "adaptées"** à leur situation, qui tiennent compte des contre-indications médicales éventuelles. Elles sont dispensées par des intervenants spécifiquement formés, ainsi que l'a proposé la loi de modernisation de notre système de santé en 2016.

Qui peut encadrer une activité physique adaptée ?

L'activité physique adaptée peut être dispensée par des **enseignants en éducation physique adaptée** ou des **éducateurs sportifs** ou encore des **professionnels de santé** comme les psychomotriciens, les ergothérapeutes, ou les kinésithérapeutes.



A quoi ressemble une activité physique adaptée

Il s'agit d'une **activité collective ou individuelle, "sportive" ou de bien-être "adaptée"** aux spécificités de la maladie et aux possibilités des publics concernés.

Autant que possible, les patients sont **répartis par types de pathologie et par niveau d'intensité de la pratique**. Par exemple, dans le cas des patients traités par chimiothérapie qui peuvent parfois perdre de la sensibilité voire souffrir au niveau des doigts, les éducateurs vont faire attention à travailler la préhension manuelle ou au contraire à éviter de solliciter les mains.

Ce que dit la loi

Article L. 1172-1 du code de la santé publique :
"Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient."

Pour aller + loin

Article de la Haute Autorité de Santé "La prescription d'activité physique adaptée" : <https://bit.ly/sportsante1>

Article de France Assos Santé de conseils pratiques sur l'activité physique adaptée : <https://bit.ly/sportsante2>

Le site "Manger Bouger" : <https://www.mangerbouger.fr/>

Le site du Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques : <https://bit.ly/sportsante3>

Quel coût ?

Prescription médicale ou non, à ce jour, aucun remboursement par l'assurance maladie pour l'activité physique adaptée (APA) n'est prévu dans le droit commun.

Les programmes proposés d'activité physique adaptée peuvent être en partie financés par des partenaires locaux ou des complémentaires santé (sous certaines conditions).

Pour connaître le coût de l'activité convoitée, vous pouvez vous rapprocher du prestataire.

Comment trouver de l'activité physique adaptée près de chez moi ?

<https://bretagne-sport-sante.fr/>