



GUIDE D'AIDE À LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Nîmes Sport Santé - 6 rue du rempart romain 30000 Nîmes - 06 31 41 83 00
www.nimessportsante.fr

Médimail : maisonsportsantenimes@org.oc.mssante.fr

Sommaire

1. Introduction	1
➤ Quelques définitions	
➤ Bases fonctionnelles de l'exercice	
➤ Les effets de l'activité physique	
➤ Recommandations	
➤ Les intervenants en activité physique adaptée	
2. Prescription d'activité physique	7
3. Nîmes Sport Santé	9
4. La Maison Sport-Sante de Nîmes	10
5. Parcours Sport-Santé du patient – Nîmes	11
6. Bougez sur ordonnance	12
7. Modèle de prescription	13
8. Bibliographie	14

1. Introduction

Ce guide s'adresse aux médecins, généralistes et spécialistes soucieux d'accompagner leurs patients sur le long terme vers un mode de vie actif.

Depuis le 1^{er} mars 2017, le médecin peut prescrire de l'activité physique adaptée à la pathologie.

➤ Quelques définitions...

Activité physique (AP) = Tout mouvement corporel effectué par l'action des muscles squelettiques, et qui se traduit par une augmentation de la dépense énergétique (*Caspersen et al, 1985*)

L'activité physique ne se réduit donc pas à la pratique sportive. Elle inclut un ensemble d'activités de vie quotidienne que l'on catégorise le plus souvent en activités liées aux tâches domestiques, à l'activité professionnelle aux déplacements, et aux loisirs (*Khan et al, 2012*)

La sédentarité est à distinguer de l'inactivité physique.

La sédentarité représente un mode de vie dans lequel la dépense énergétique est proche de celle de repos. (temps passé assis ou couché).

L'inactivité physique est caractérisée par un niveau insuffisant d'activité physique à intensité modérée à élevée. Une personne est inactive lorsqu'elle n'atteint pas le seuil d'activité physique recommandé pour diminuer les risques de développer ou d'aggraver des maladies chroniques. (*Ordonnances, Activité Physique 90 prescriptions, A-M. Foucaut, M. Vergnault, A.Landry, F.Lhuissier, D.Chapelot*).

➤ Bases fonctionnelles de l'exercice physique

La principale façon de caractériser un exercice physique est de définir sa fréquence (F), son intensité (I), le temps de la séance (T), et le type d'exercice (T) : **FITT**



Fréquence : Nombre de séances d'exercices par unité de temps.



Intensité : Quantité d'énergie nécessaire pour effectuer l'exercice physique, souvent exprimée en multiple de la dépense énergétique de repos (DER) en utilisant pour référence le **MET** soit : 3,5 mL d'O₂/kg/min ou environ 1kcal/kh/h. Les niveaux d'intensités exprimés en MET tels que l'on peut les trouver dans les recommandations internationales (de 3 à 6 METs pour l'intensité modérée, plus de 6 METs pour l'intensité élevée) doivent être ajustés selon la capacité aérobie de la personne, elle-même liée à son niveau d'activité physique initial, sa masse grasse et sa masse musculaire. Ainsi, il sera également nécessaire d'utiliser des indicateurs d'intensité subjectifs pour s'assurer que l'exercice est bien pratiqué à l'intensité voulue en utilisant par exemple une **échelle de perception de l'effort**.

L'échelle de Borg graduée de 6 à 20 est généralement utilisée, ou de 0 à 10 (échelle modifiée). La plus petite valeur correspondant à un effort très léger et la plus haute valeur à un effort maximal. A titre d'exemple :

- La perception d'un effort d'intensité modéré de 3 à 6 MET, correspond à une perception estimée par le pratiquant de 12 à 14 sur l'échelle de Borg (6-20), et de 5 à 6 sur l'échelle de Borg modifiée (0-10)
- Un effort d'intensité élevée de 6 à 8 METs, correspond à une perception de l'effort estimée par le pratiquant de 15 à 17 sur l'échelle de Borg et de 7 à 8 sur l'échelle de Borg modifiée.



Temps : Durée de pratique effective de l'exercice physique exprimée en minutes.



Type : Nature de l'exercice : endurance aérobie, endurance musculaire, puissance musculaire, force, souplesse, équilibre.

➤ Les effets de l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique ne sont aujourd'hui plus à démontrer.

Les variables de santé	Les effets de l'AP
Adultes de tous âges	
Toutes causes de mortalité	Diminution du risque, avec relation dose-réponse (20).
Pathologies cardio-métaboliques	Diminution de l'incidence et de la mortalité des pathologies cardio-vasculaires (dont les maladies coronariennes et les AVC), avec relation dose-réponse (20).
Prévention des cancers	Diminution de l'incidence du cancer pour : <ul style="list-style-type: none"> - le cancer du sein, avec relation dose-réponse ; - le cancer du côlon, avec relation dose-réponse ; - le cancer de l'endomètre, avec relation dose-réponse ; - l'adénocarcinome de l'œsophage ; - le cancer du poumon (discuté).
Santé mentale	Amélioration des fonctions cognitives Amélioration de la qualité de vie Amélioration du sommeil Réduction des signes d'anxiété et de dépression chez les personnes en bonne santé Réduction du risque de démence Réduction du risque de dépression
Statut pondéral	Réduction du risque de prise de poids excessive Prévention de la reprise de poids après un amaigrissement initial Limitation de la perte de masse musculaire lors d'une perte de poids Effet additif sur la perte de poids possible quand elle est combinée à une restriction alimentaire modérée (effet faible) Réduction de l'obésité abdominale (20)
Adultes âgés	
Chutes	Réduction du risque de chutes Réduction du risque de chutes avec une lésion sévère

États cognitif et fonctionnel	Amélioration des capacités fonctionnelles et de l'autonomie Amélioration de la qualité de vie Réduction des symptômes d'anxiété et de dépression Diminution du risque de démence.
Femmes enceintes ou en post-partum	
Durant la grossesse	Réduction du risque de prise de poids excessif Réduction du risque de diabète gestationnel (Pas de risque pour le fœtus avec une AP d'intensité modérée)
Durant le <i>post-partum</i>	Réduction du risque de dépression du <i>post-partum</i>
Individus avec une pathologie préexistante	
Cancer du sein	Réduction de la mortalité toutes causes confondues, avec relation dose-réponse Réduction de la mortalité par cancer du sein, avec relation dose-réponse Réduction de la récurrence du cancer du sein (21) Réduction de la fatigue, amélioration de la tolérance aux traitements et de la qualité de vie (21)
Cancer colorectal	Réduction de la mortalité toutes causes confondues, avec relation dose-réponse Réduction de la mortalité par cancer colorectal, avec relation dose-réponse Réduction de la récurrence du cancer du colorectal (21) Réduction de la fatigue, amélioration de la tolérance aux traitements et de la qualité de vie (21)
Cancer de la prostate (non métastatique)	Réduction de la mortalité toutes causes confondues (21) Réduction de la mortalité par cancer de la prostate Réduction de la récurrence du cancer de la prostate (21) Réduction de la fatigue, amélioration de la tolérance aux traitements et de la qualité de vie (21) (Réduction de la sarcopénie, chez les patients avec un cancer métastase sous blocage androgénique)
Arthrose (de la hanche et du genou)	Diminution de la douleur Amélioration fonctionnelle Amélioration de la qualité de vie
Fracture récente de la hanche	Amélioration de la marche, de l'équilibre et des activités de la vie quotidienne
Hypertension artérielle	Réduction du risque de progression de la maladie cardio-vasculaire Réduction du risque d'augmentation de la pression artérielle avec le temps
Diabète de type 2	Réduction du risque de mortalité toutes causes confondues, en population générale, incluant les DT2 (20) Réduction du risque de mortalité cardio-vasculaire Amélioration des marqueurs de progression de la maladie : HbA1C, pression artérielle et du profil lipidique Réduction du périmètre abdominal, limitation de la perte de masse musculaire
Pathologies respiratoires chroniques (22)	Amélioration des capacités d'exercice et de la qualité de vie Amélioration de la dyspnée et de la tolérance à l'effort Diminution de l'anxiété et de la peur d'augmenter son niveau d'AP Meilleur contrôle des symptômes de la BPCO et de l'asthme (Pas de changement de la fonction pulmonaire chez l'adulte)

Scière en plaque	Amélioration de la marche, de la force musculaire et de la condition physique
Lésion de la moelle épinière	Amélioration de la marche, des capacités en fauteuil roulant
Maladie de parkinson	Amélioration des fonctions cognitives Amélioration de la marche, de la force musculaire et de l'équilibre
AVC	Amélioration des fonctions cognitives Amélioration de la marche
Dépression et pathologie anxieuse	Réduction des signes d'anxiété et de dépression chez les patients avec une pathologie anxieuse ou une dépression clinique (18), avec relation dose-réponse (20)
Démence	Amélioration des fonctions cognitives
Schizophrénie	Amélioration des fonctions cognitives Amélioration de la qualité de vie
Troubles de l'hyperactivité, déficit de l'attention	Amélioration des fonctions cognitives

Source : *Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé (HAS, 2019)*

➤ **Recommandations**

Selon l'OMS, les adultes devraient effectuer au minimum 30 min d'activité physique modéré à élevée par jour, au moins 5 jours par semaine, et si possible tous les jours soit au moins 150 min par semaine, ou 75 min d'activité physique d'intensité élevée par semaine. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes. Augmenter la durée de l'AP au-delà de ces recommandations permet de retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé

A cela s'ajoute, 1 à 2 fois par semaine d'exercice de renforcement musculaire (8 à 10 exercices différents permettant de mettre en jeu toutes les parties du corps, à raison de 10 à 15 répétitions répétées 2 à 3 fois.

Il est également recommandé d'effectuer des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire au moins 2 à 3 fois par semaine, et pour les personnes de 65 ans et plus, 5 à 10 exercices d'équilibre de 10 à 30 secondes, répétées 3 à 5 fois, 2 fois par semaine.

Toutes les recommandations sont disponibles sur le lien suivant : Lignes directrices de l'OMS: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318320/retrieve>

➤ Les intervenants en Activité Physique Adaptée (APA)

Dans le cadre d'une prescription, et selon le décret d'application entré en vigueur en France en 2017, le patient ayant des limitations modérées à sévères peut être accompagné en activité physique par l'enseignant en APA et les professionnels de santé : masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens dans leurs champs de compétences respectifs.

Si le patient le souhaite et le peut au regard de ses capacités, et si sa sécurité est assurée, il pourra évoluer dans le secteur sportif. Dans ce cas, il sera encadré dans la pratique sportive par des éducateurs sportifs titulaires d'un brevet d'Etat (diplômes de niveau 4 à 5) ou d'un certificat de qualification professionnelle (CQP) (niveau 3). Les « domaines d'intervention préférentiels des différents métiers » sont précisés dans l'instruction ministérielle et retranscrites si dessous :

Limitations	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Métiers				
Masseurs kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leurs champs de compétences respectifs)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Éducateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+(1)	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+(1)	non concernés

(1) : concernés à condition d'intervenir dans un cadre pluridisciplinaire.

Source : Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé (HAS, 2019)

2. Prescription d'activité physique par pathologie



A titre d'exemples quelques propositions de prescriptions d'activité physique adaptée en fonction de différentes pathologies courantes sont listées dans le tableau ci-dessous :

(Source : *Ordonnances, Activité Physique 90 prescriptions*, A-M. Foucaut, M. Vergnault, A. Landry, F. Lhuissier, D. Chapelot)

Pathologies	Aérobic	Renforcement musculaire	Assouplissement
Cancer	F : 2 à 3 fois/semaine I : Intensité modérée à élevée, Borg 12 à 15 T : 30 à 60 min T : tous types d'exercices variés de type aérobic, au choix du patient	F : 2 à 3 fois/semaine de façon non consécutive I : intensité modérée, Borg 12 à 15 T : 1 à 3 séries de 8 à 15 répétitions T : exercices de renforcement du tronc, des membres inférieurs et des membres supérieurs, qui peuvent être réalisés au même moment que les exercices aérobics	F : 2 à 3 fois/semaine I : sous le seuil de douleur ou d'inconfort T : 10 à 30s T : étirements statiques actifs, tous les grands groupes musculaires. Activités type yoga, pilates, Tai-chi, Qi Gong.
Diabète de type 2	F : 3 fois/semaine I : Intensité modérée à élevée, Borg 11 à 13 ; possibilité de mise en place d'activités d'intensité plus élevée (14 à 16 sur l'échelle de Borg) ou d'exercices type HIIT (<i>High Intensity Interval Training</i>) T : 60 min T : tous types d'exercices variés de type aérobic, de préférence avec composante renforcement, type activités aquatiques, vélo, rameur, marche nordique, danse, gym, jeux de ballon.	F : 2 à 3 fois/semaine de façon non consécutive I : intensité modérée, Borg 12 à 15 T : 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions T : 5 à 8 groupes musculaires ; possibilité de combiner avec exercice aérobic, poids du corps, haltères, machines ou bandes élastiques	F : 2 à 3 fois/semaine I : jusqu'au point de tension ou de petit inconfort T : 10 à 30s T : étirements de préférence statiques, dynamiques après apprentissage de la technique et sous surveillance
Obésité	F : 5 fois/semaine voire tous les jours si possible	F : 2 à 3 fois/semaine I : intensité modérée, Borg 13 à 15	F : 2 à 3 fois/semaine

	<p>I : Intensité modérée Borg 11 à 13 ; puis possibilité de mise en place d'activités d'intensité plus élevée (14 à 16 sur l'échelle de Borg) ou d'exercices type HIIT (<i>High Intensity Interval Training</i>)</p> <p>T : 30 puis atteindre progressivement 60 min</p> <p>T : tous types d'exercices variés de type aérobie, sans impact, initialement avec décharge complète ou partielle de préférence avec composante « renforcement ».</p>	<p>T : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions 8 à 10 groupes musculaires ; 30 min dans une séance combinée</p> <p>T : poids du corps, haltères, machines ou bandes élastiques</p>	<p>I : jusqu'au point de tension ou de petit inconfort</p> <p>T : 10 à 30s</p> <p>T : étirements de préférence statiques, dynamiques après apprentissage de la technique et sous surveillance</p>
Dépression	<p>F : 3 à 5 fois/semaine</p> <p>I : Intensité modérée Borg 12 à 14 ;</p> <p>T : 20 à 60 min</p> <p>T : tous types d'exercices variés de type aérobie au choix du patient</p>	<p>F : 3 à 5 fois/semaine de façon non consécutive</p> <p>I : intensité modérée, Borg 12 à 14</p> <p>T : 2 à 3 séries de 10-15 répétitions</p> <p>8 à 10 exercices de renforcement musculaire du tronc, des membres inférieurs et supérieurs</p> <p>T : Tous types d'exercices d'entretien ou activités physiques et/ou sportives permettant un renforcement musculaire (concentrique, excentrique et isométrique)</p>	
Maladie coronaire : infarctus du myocarde	<p>F : 3 à 5 fois/semaine</p> <p>I : Intensité modérée Borg 12-14</p> <p>T : 20 à 60min</p> <p>T : tous types d'exercices variés de type aérobie, en continu et en fractionné en alternance, selon les capacités et souhaits du patient</p>	<p>F : 2 à 3 fois/semaine</p> <p>I : intensité légère à modérée, Borg 10 à 14. Eviter les exercices d'intensité élevée</p> <p>T : 8 à 10 répétitions de chaque exercice à raison de 2 à 3 séries</p> <p>T : exercices de renforcement des grands groupes musculaires. Eviter les exercices isométriques, notamment la manœuvre de Valsalva</p>	

3. Nîmes Sport Santé

➤ Présentation

Nîmes Sport Santé (N2S) est une association spécialisée en santé publique. Devenue au fil des années un acteur incontournable du SPORT SANTE sur Nîmes et sa région, elle a pour mission principale d'améliorer la santé et contribuer au bien-être physique, mental et social des personnes par la pratique d'activités physiques adaptées (APA).

➤ Pôles d'activités

Nîmes Sport Santé (N2S) est organisée en 8 pôles d'activités :



SPORT THERAPIE

Maladie chronique
Surpoids/Obésité
Pathologie cardiaque
Diabète



SPORT SENIORS

Personnes âgées



SPORT ADAPTE

Handicap mental
Handicap psychique



SPORT INSERTION

Personne en voie de réinsertion sociale et/ou professionnelle



ECOLE DU SPORT

Jeunes, adolescents
Surpoids/obésité



SPORT FORMATION

Milieu associatif
Indépendants



SPORT ENTREPRISE

Salariés
Direction
Secteur privé/public, collectivité



SPORT RECHERCHE

Etudes
Enquêtes

Au sein de chacun des pôles sont proposés des activités, programmes, dispositifs permettant aux publics avec des besoins spécifiques de pratiquer une activité physique ou sportive adaptée à ses capacités, ses attentes et son état de santé.

➤ **Une équipe pluridisciplinaire**

Afin de disposer d'une approche globale des besoins des personnes l'association travaille avec une équipe pluridisciplinaire dans laquelle on trouve des enseignants en Activité Physique Adaptée, des diététiciennes, une infirmière sophrologue, une ergothérapeute.

➤ **Création d'une Maison Sport Santé**

C'est en 2019, en partenariat avec le CEMAPS (CHU de Nîmes) que l'association décide de créer la première Maison Sport-santé en Occitanie qui sera par la suite labellisée par le Ministère des Sports, de la Santé et des Solidarités.

4. La Maison Sport Santé de Nîmes

➤ Présentation

Créée en 2019 puis labellisée le 14 janvier 2020 dans le cadre de l'Appel à projets pour la création de 500 Maison Sport-Santé (MSS) en France, la MSS de Nîmes a été une des premières structures en activité sur la région.

La MSS de Nîmes a pour objectif de promouvoir l'activité physique et sportive et lutter contre la sédentarité dans une optique de prévention et/ou comme thérapeutique non médicamenteuse en facilitant l'accès des personnes malades chroniques, en situation de handicap ou avançant en âge à une pratique régulière et adaptée.



Elle dispose d'un **Pôle médical** au CEMAPS (Conseils et Évaluation Médicale pour toutes les Activités Physiques et Sportives au CHU de Nîmes) pour certaines évaluations et épreuves d'effort et d'un **Pôle accompagnement** pour les bilans de condition physique et les activités support (éducation thérapeutique du patient, programmes sport-santé, ateliers diététiques, etc.).

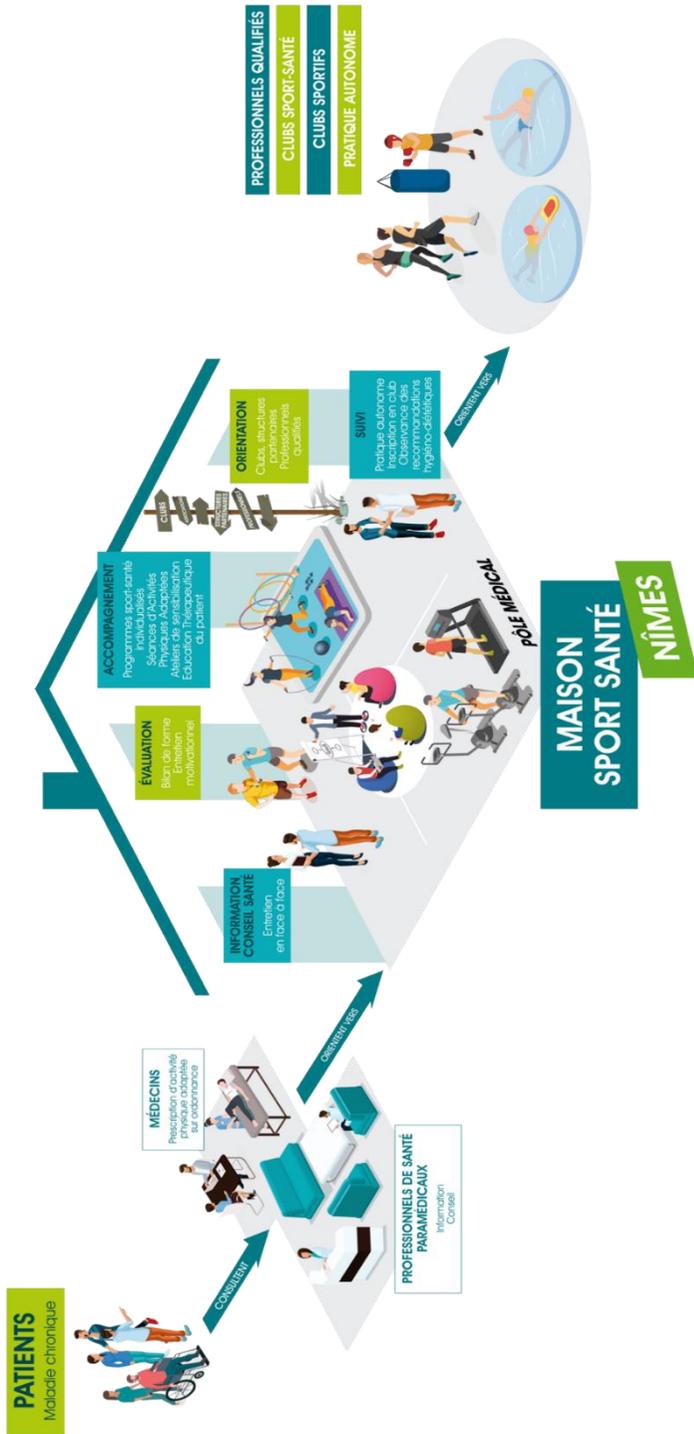
➤ Missions

- **Sensibiliser, informer et conseiller** sur les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive
- **Évaluer** les capacités physiques et motivations des personnes
- **Proposer** des activités physiques adaptées, des programmes sport-santé
- **Orienter** les personnes vers l'activité ou le professionnel à même de répondre aux besoins des personnes
- **Suivre** les personnes à moyen et long terme sur la modification durable des habitudes de vie

Le dispositif central de la Maison Sport Santé de Nîmes est **BOUGEZ SUR ORDONNANCE**[®], dispositif lié à la prescription d'activité physique adaptée sur ordonnance à destination de toute personne atteinte d'une pathologie chronique (ALD ou non). Ce dispositif est présenté ci-après...

Les Maisons Sport-Santé sont également destinées à mettre en réseau les différents acteurs de la santé, du sport et de l'Activité Physique Adaptée. Pour cela elle a travaillé sur la création d'un **parcours Sport-Santé du patient** sur Nîmes et sa région en vue de faciliter l'orientation des personnes et éviter toute rupture dans l'accompagnement.

PARCOURS SPORT-SANTÉ DU PATIENT NÎMES



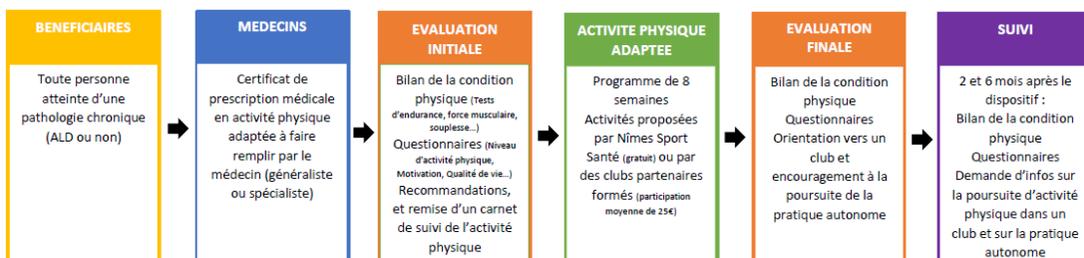
6. Bougez Sur Ordonnance® Nîmes

« Bougez sur ordonnance® », est un dispositif de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion

Sociale (DRJSCS) OCCITANIE qui vise à accompagner les personnes malades chroniques dans leur reprise d'activités physiques et sportives à des fins de santé.



Voici les différentes étapes du dispositif :



Dans le cadre de leur programme sport-santé, plusieurs activités sont proposées aux bénéficiaires :



Pilates



Cardio Santé



Aquagym



HandFit



Marche Nordique



Free-Fit



Tennis de Table



Equilibre



Qi Gong



Gym-Stretching

7. Modèle de prescription

L'inscription dans ce dispositif nécessite un certificat de prescription en activité physique adaptée. Le formulaire est téléchargeable via le site internet de l'association ou le lien suivant (pour la version numérique de ce document) : [Certificat de prescription](#)



CERTIFICAT DE PRESCRIPTION EN ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION

Je soussigné(e), Docteur en Médecine.....
Exerçant à
 Médecin traitant
 Autre :

Certifie avoir examiné ce jour
Monsieur, Madame NOM : Prénom :
Né(e) le : / / à
Pathologie principale
Pathologies secondaires

N'avoir constaté par l'interrogatoire et l'examen clinique, aucune contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée dans le cadre du programme « *Bougez sur ordonnance* » mis en place sur Nîmes

Et recommande concernant la pratique d'activités physiques (type d'activité, intensité, fréquence, volume, etc.) :

.....
.....

Précautions éventuelles à respecter par l'enseignant en activité physique adaptée (intensité, mobilisations ou exercices à éviter, etc.) :

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

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Valable pour une durée d'un an à compter de ce jour

Fait à, le

Signature et cachet du médecin

Afin de vous adresser le bilan de l'accompagnement de votre patient via une messagerie sécurisée, merci d'indiquer en majuscule votre adresse mail sécurisée :

..... @

8. Bibliographie

INSERM 2019 – Expertise collective sur l’activité physique, la prévention et le traitement des maladies chroniques

INSERM [2008 – Activité physique : Contextes et effets sur la santé](#)

HAS [2018 – Guide de promotion, consultation et prescription médicale d’activité physique et sportive pour la santé chez les adultes](#)

[MEDICO SPORT-SANTÉ : https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/](https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/)

ONAPS [2017 – La promotion et la mise en œuvre de programmes d’activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel – Bénéfices, typologies des pratiques et modalités d’évaluation](#)

ONAPS [2017 – Sport santé sur ordonnance – Contexte et exemples de mise en œuvre](#)

ANSES [2016 – Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l’activité physique et à la sédentarité](#)

Nîmes SPORT SANTE

6 rue du rempart romain 30000 Nîmes
asso@nimessportsante.fr 06.31.41.83.00
www.nimessportsante.fr