

# Paysage de l'Activité Physique Adaptée en Normandie

Dr Antoine DESVERGÉE  
Service de Médecine Physique et Réadaptation, CHU Caen Normandie  
SSR Neuro Locomoteur, Aunay sur Odon  
IRMS CHU Caen Normandie  
Médecin du Comité Régional Olympique et Sportif de Normandie  
Maison Sport Santé CHU Caen Normandie

**Vous êtes soigné pour un cancer ?**

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, UNE EXCELLENTE ALLIÉE !**



**INITIER ET MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC UN CANCER.**

De nombreuses études démontrent les bénéfices de la pratique régulière et adaptée d'une activité physique adaptée. Elle aide à la diminution de morbidité significative (jusqu'à 50% selon les cancers) du risque de rechute, à la diminution de la sensation de fatigue ressentie, à l'amélioration de la qualité de vie, de l'état psychologique et émotionnel et à la diminution des effets secondaires pendant les traitements.

Une prescription médicale est nécessaire, parlez-en à votre médecin.

**DISPOSITIF IMAPAC**

**09 81 77 98 82**  
ou sur [imapac.fr](http://imapac.fr)

IMAPAC EST UN DISPOSITIF PROPOSÉ PAR LE RÉSEAU RÉGIONAL DE CANCÉROLOGIE

www.oncormandie.fr

Paysage?



« Article 144 - LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (1) »

Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

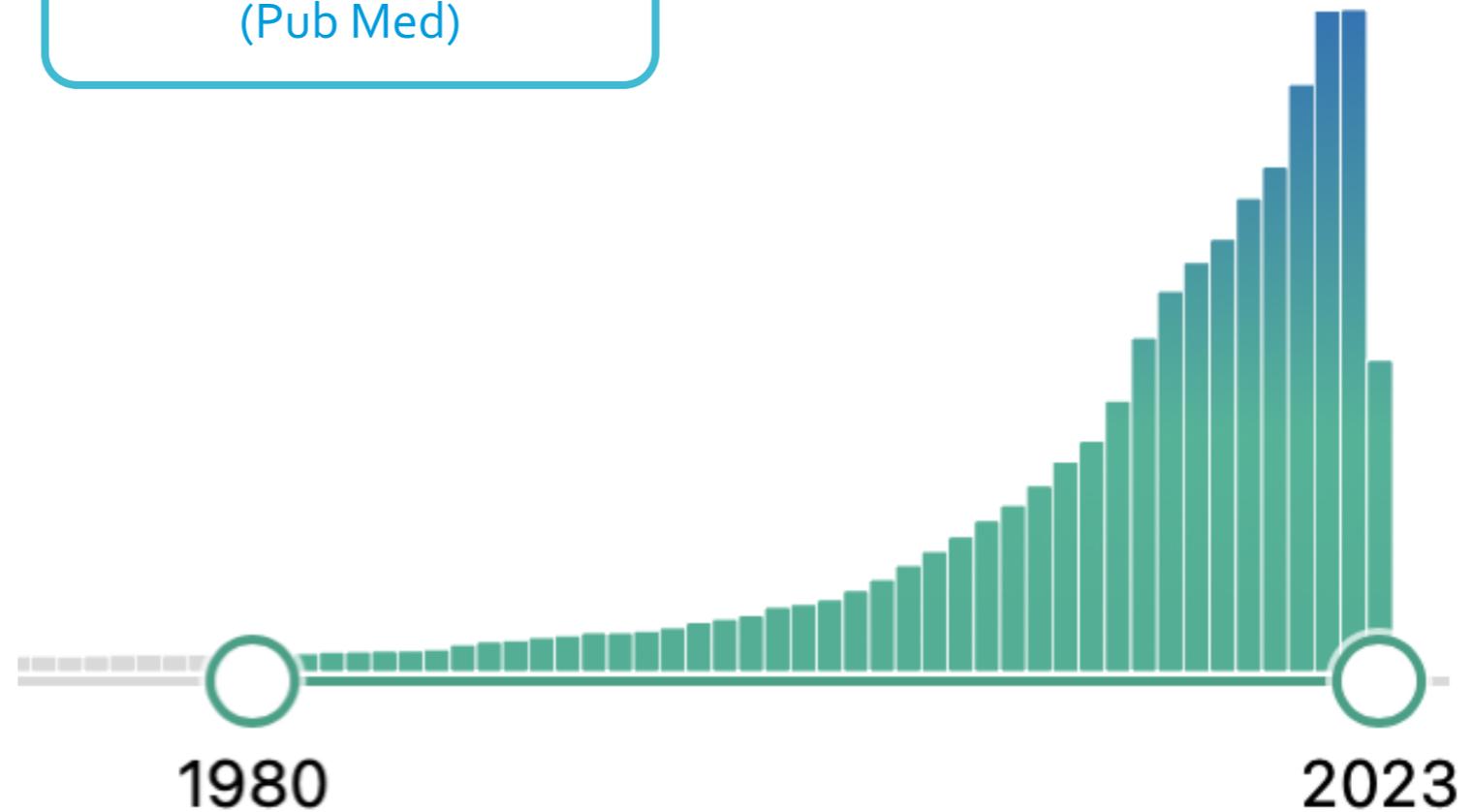
📌 Dernière mise à jour des données de ce texte : 01 mars 2017

NOR : AFSP1637993D

JORF n°0304 du 31 décembre 2016

Paysage?

Nombre publications  
(Pub Med)



« Article 144 - LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (1) »

Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

• Dernière mise à jour des données de ce texte : 01 mars 2017  
NOR : AFSP1637993D  
[JORF n°0304 du 31 décembre 2016](#)

Paysage?



✦ Qui fait quoi?

LOIS

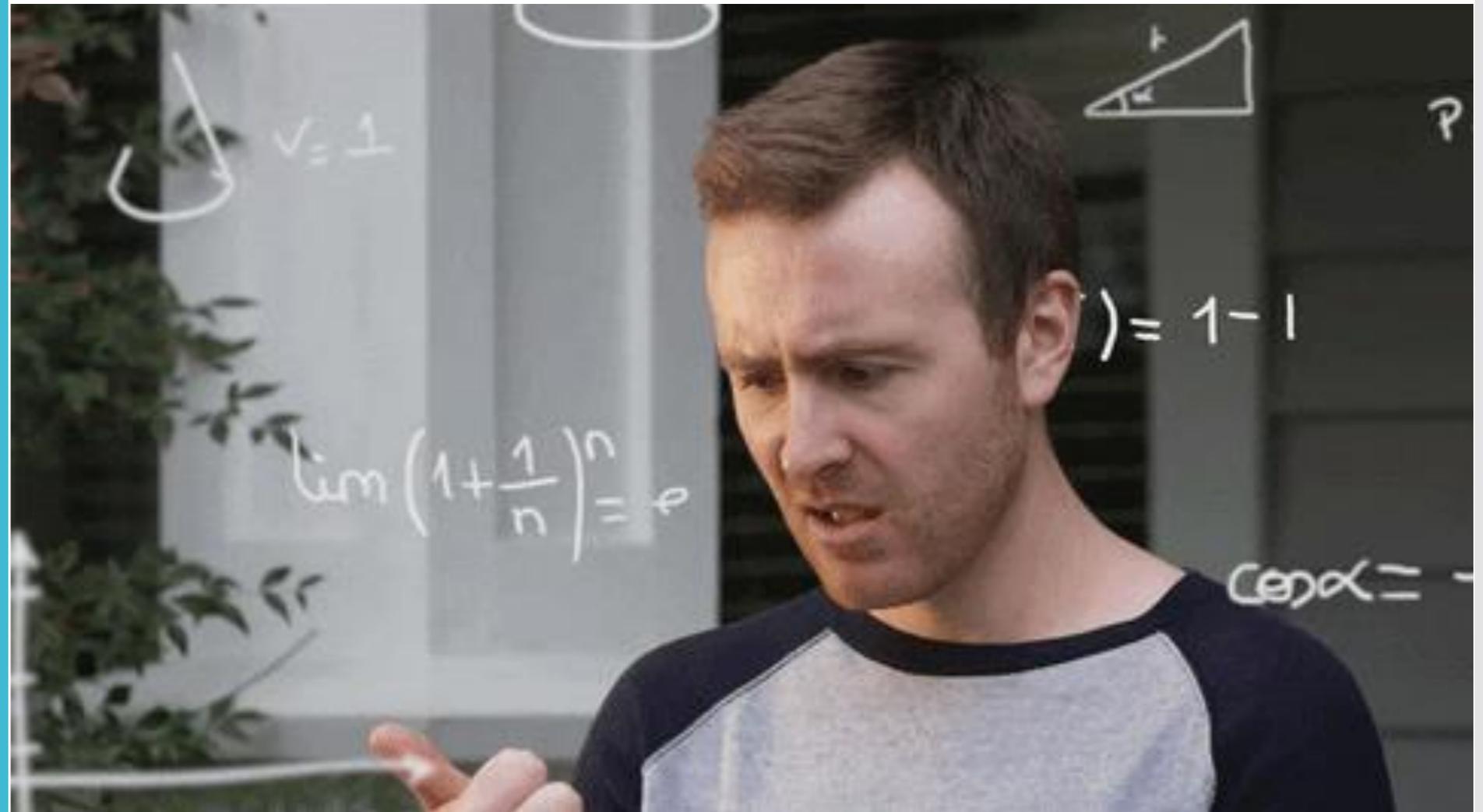
LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022  
visant à démocratiser le sport en France (1)

NOR : MENX2105502L

Paysage?



Faire  
simple?



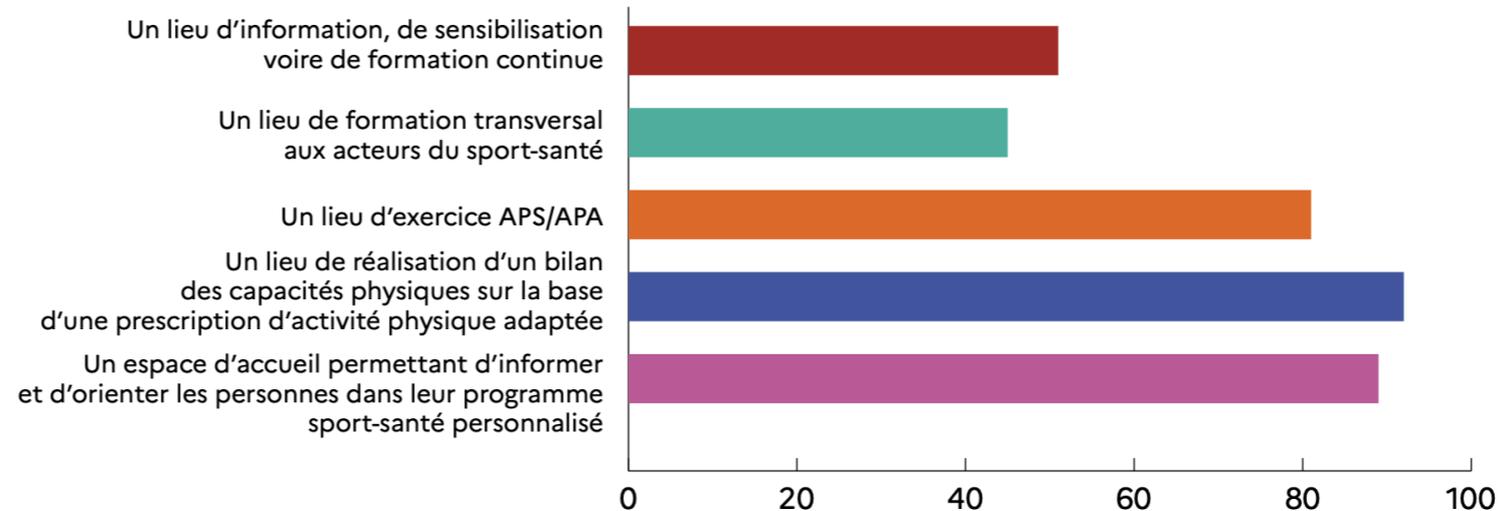
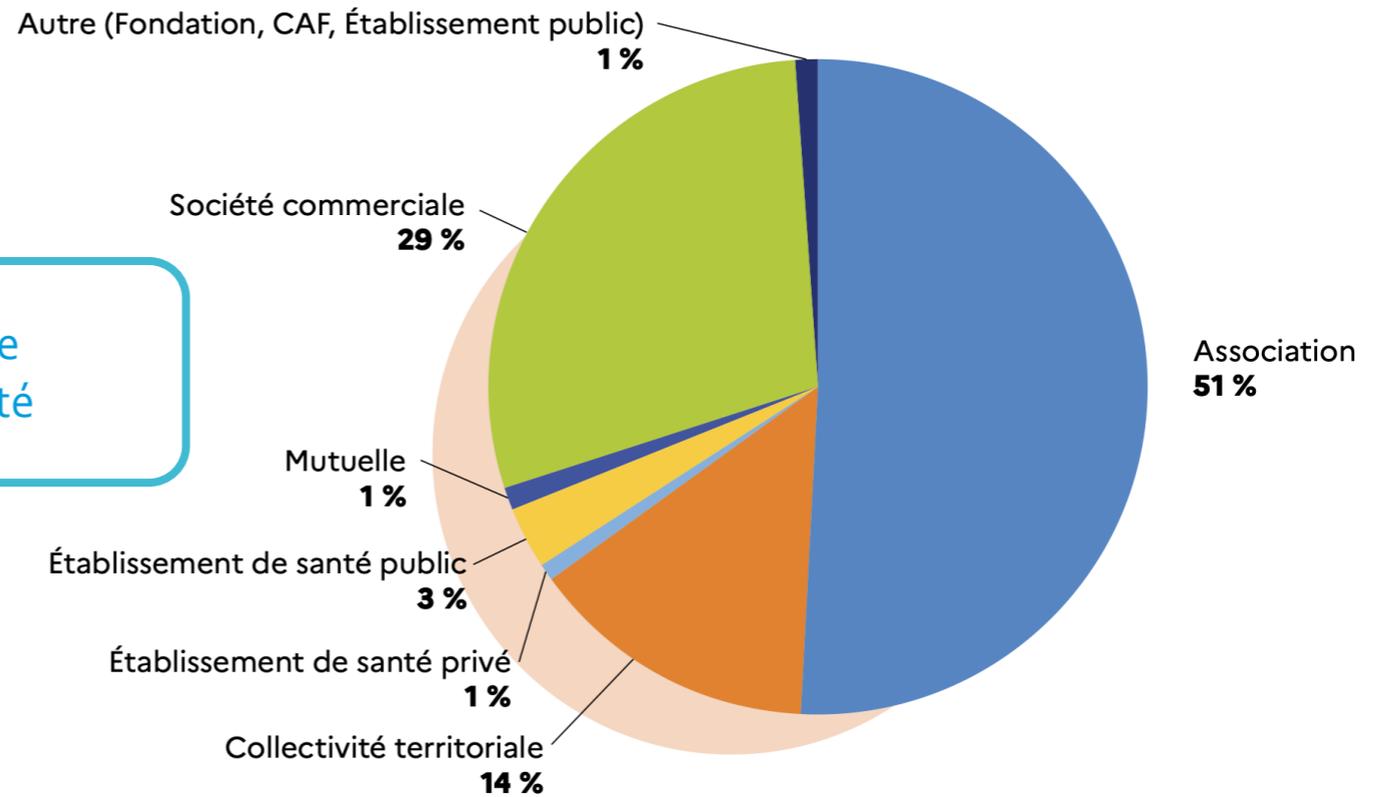
Les  
maisons  
Sport  
Santé





## Les maisons Sport Santé

Une certaine  
hétérogénéité



- **Informar sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et sportive**
- **Connaître les offres d'activités physiques et sportives de proximité adaptées aux besoins de la personne**
- **Évaluer leurs capacités physiques et leur élaborer un programme Sport-Santé personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés**



## Les maisons Sport Santé

« Faire bénéficier, au quotidien, tous les Normands et Normandes atteints de pathologies chroniques des 27 maisons sport santé (aujourd'hui 30) implantées sur nos territoires »

Le déploiement des MSS sera marqué en 2023 par la mise en œuvre de la **procédure d'habilitation**, prévue par le décret du 8 mars 2023 (en application de la loi du 2 mars 2022) avec deux effets majeurs :

- Le passage d'une logique nationale à une logique territoriale : la délivrance de l'habilitation sera déconcentrée par décision conjointe ARS / DRAJES ;
- Le passage d'une logique expérimentale à la structuration d'une offre régionale équilibrée (maillage du territoire), opérationnelle (stabilisation du modèle économique) et coordonnée.

Cette étape sera décisive pour que les Maisons Sport Santé tiennent leurs promesses :

- apporter effectivement une réponse de proximité aux besoins de la population en matière d'accès à l'activité physique et sportive à des fins de santé et à l'activité physique adaptée ;
- être en capacité d'assurer la coordination et à la mise en réseau des acteurs de la santé, du sport et de l'activité physique adaptée tout au long du programme sport-santé personnalisé.

✦ Tous médecins

✦ Les patients

Limitation  
Sévère

Limitation  
Modérée

Limitation  
Minime

Limitation  
Sans  
Limitation

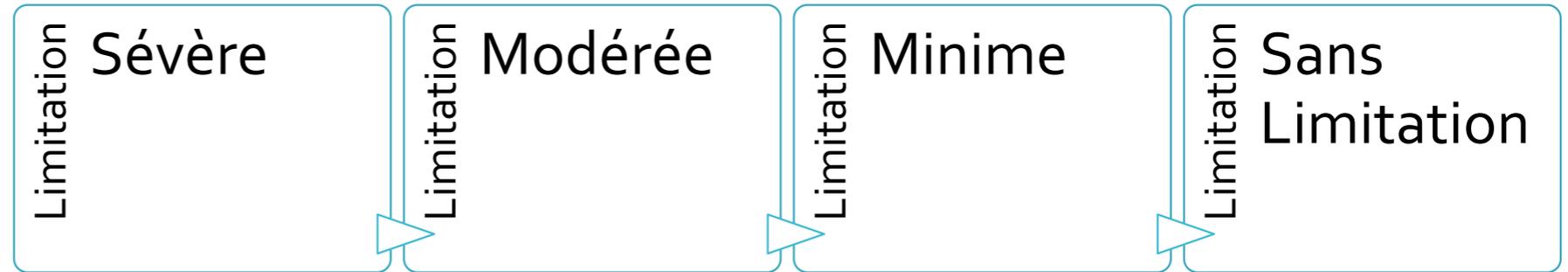
## Prescriptions

Limitations	Minimes	Modérées	Sévères
<b>Fonctions Locomotrices</b>	Indépendance dans les Activités de la Vie Quotidienne (AVQ) Périmètre de Marche > 600m	Indépendance dans les AVQ Périmètre de Marche entre 150m et 600m	Dépendance dans les AVQ Périmètre de Marche < 150m
<b>Fonctions Cérébrales</b>	Troubles cognitifs légers / absents <u>Si besoin MoCA</u> (entre 18 et 26) Risque suicidaire / État dépressif ou anxieux « stabilisé »	Troubles cognitifs modérés permettant une vie quotidienne avec un accompagnement minime <u>Si besoin MoCA</u> (entre 10 et 17) Risque suicidaire / État dépressif ou anxieux « stabilisé »	Troubles cognitifs sévères (si besoin <u>MoCA</u> < 10) Ne permettant pas l'autonomie AVQ Risque suicidaire / État dépressif ou anxieux « non stabilisé »
<b>Fonctions Sensorielles</b>	Absence de trouble visuel avec ou sans correction Absence de gêne auditive (corrections en place si troubles) Équilibre unipodal > 3 secondes	Lecture possible Troubles de l'Audition permettant les AVQ Troubles de l'équilibre avec rééquilibrage possible	Cécité non appareillée ne permettant pas l'autonomie dans les AVQ Surdité non appareillée ne permettant pas l'autonomie dans les AVQ Troubles de l'équilibre sans rééquilibrage possible
<b>Douleurs</b>	EVA entre 5 et 0	EVA entre 7 et 5 ou incomplètement soulagée	EVA > 7 non stabilisée non soulagée

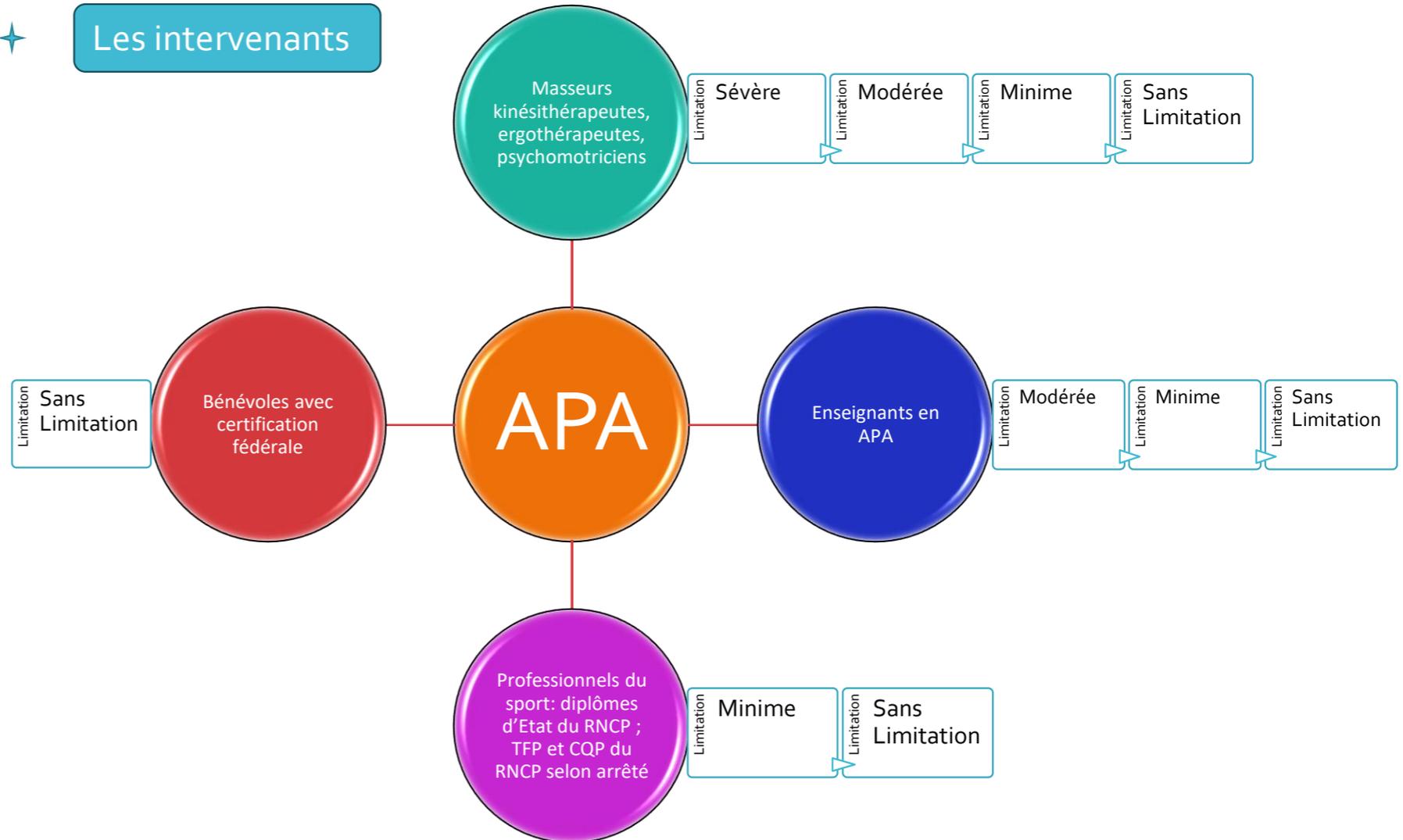
Prescriptions

✦ Tous médecins

✦ Les patients



✦ Les intervenants





La prescription

Prescriptions

Prescription  
& non contre-indication

à la pratique d'une activité physique adaptée (APA)

Je soussigné(e) Docteur .....  
Exerçant à .....  
Certifie avoir examiné ce jour :  
NOM..... Prénom .....  
Date de naissance : ...../...../..... Sexe .....

- Je prescris une activité physique<sup>1</sup> et/ou sportive régulière, adaptée, progressive et sécurisante.
- Je constate l'absence de signes cliniques décelables contre-indiquant la pratique d'une activité physique adaptée adaptée au(x) atteinte(s) ou au(x) limitation(s).
- Je prescris un programme d'éducation thérapeutique

Niveau d'atteinte déterminé :  minime  modérée  sévère

Orientation(s) prioritaire(s) :

Force -  Equilibre/Coordination -  Assouplissement/Etirement -  Endurance

Objectif médical : .....

Précaution (s) et/ou Recommandations (si nécessaire) : .....

Document remis au patient :

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Signature ou cachet professionnel:

Date: ..... / ..... / .....



CROS  
NORMANDIE

# Enquête 2021

Et après ?

## Les 16 fédérations qui ont un label sport santé

- ASPTT
- Athlétisme
- Aviron
- Basketball
- Cyclisme
- EPGV
- Escrime
- Handisport
- Natation
- Randonnée Pédestre
- Savate Boxe française
- Sport en milieu rural
- Tennis
- Triathlon
- Voile
- Volleyball

## Les 5 fédérations dont le label sport santé est en cours d'élaboration :

- Course d'Orientation
- Gymnastique
- Haltérophilie Musculation
- Hockey sur gazon
- Montagne Escalade

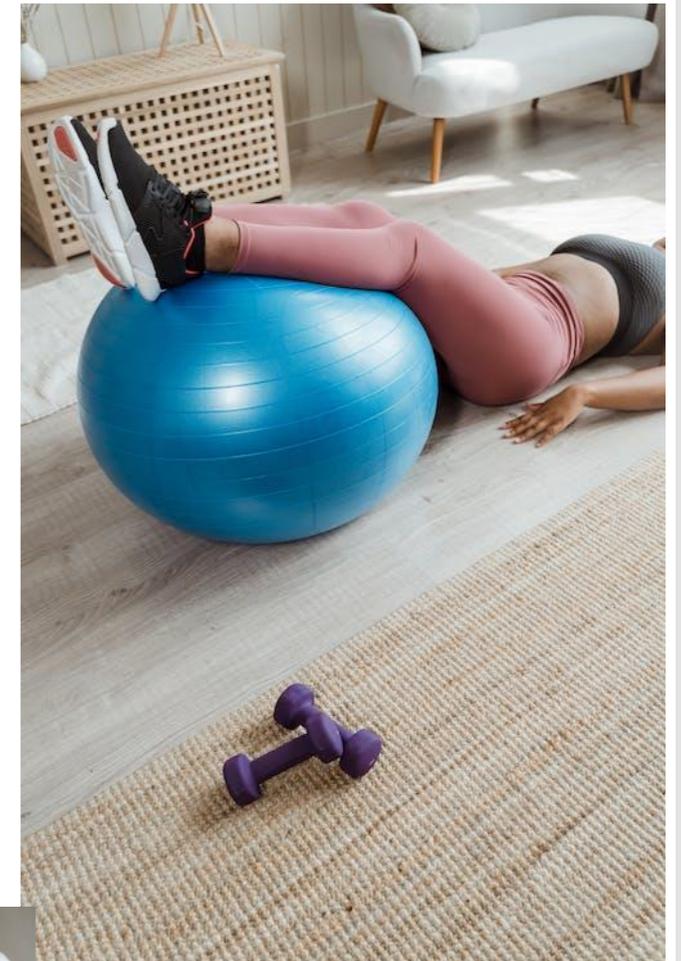


Prescription

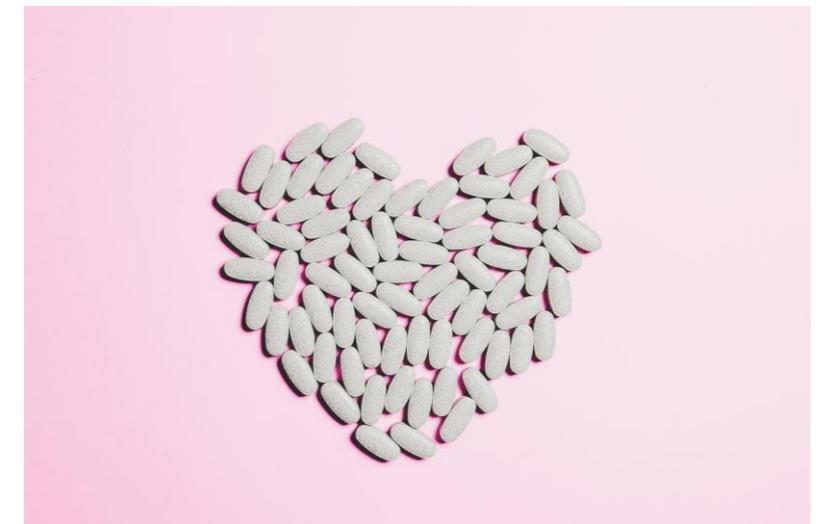
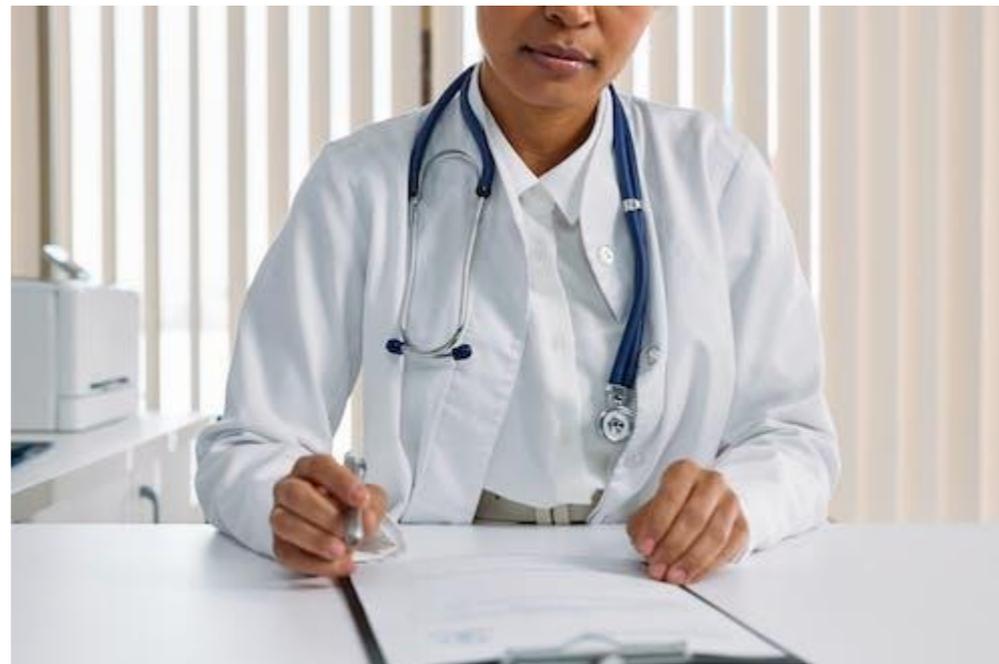
APA à des fins  
thérapeutiques

Mode de vie dans le  
mouvement

**Au total  
Et  
Donc  
À  
Retenir  
SVP !**



Au total  
Et  
Donc  
À  
Retenir  
SVP !



Paysage  
De  
L'APA  
En  
Normandie



Merci de votre  
attention