

ASSURER L'ENCADREMENT DES SÉANCES D'APS ET D'APA



ACTION

Dans une démarche de prévention santé, l'objectif est de proposer à des personnes éloignées de la pratique sportive des séances d'Activités Physiques et Sportives (APS) et/ou d'Activité physiques Adaptées (APA), le cas échéant sur prescription médicale.

Pourquoi la prévention est nécessaire en matière de santé :

- La prévention primaire consiste à agir en amont pour éviter l'apparition d'une maladie ou d'un problème de santé.

OBJECTIFS / PUBLICS CIBLES

- Sensibiliser, initier, remettre à la pratique d'APS ou d'APA des personnes éloignées de la pratique
- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un programme d'APS ou d'APA pour des personnes éloignées de la pratique
- Proposer un encadrement qui favorise l'engagement durable dans la pratique d'une APS ou d'APA

Qui peut encadrer les APS en prévention primaire ?

Deux types d'intervenants peuvent encadrer les APS :

- Les bénévoles sous réserve d'une formation fédérale
- Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle d'éducateur sportif en cours de validité. Ces derniers peuvent encadrer des séances d'APS contre rémunération. Leurs conditions et leurs limites d'exercice sont précisées sur la carte professionnelle. Elles sont liées aux diplômes obtenus qui ouvrent des prérogatives d'encadrement que précisent l'annexe II-1 du code du sport (Cf. ressources utiles).

Qui peut encadrer les APA en prévention secondaire et tertiaire ?

L'encadrement des APS et/ou APA en prévention secondaire et tertiaire (personnes atteintes de maladie chronique et /ou en affection de longue durée) est réglementé par le code du sport. Le décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'APA prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD et /ou de maladies chroniques, réglemente l'encadrement des APA.

- La prévention secondaire consiste à agir sur la maladie à un stade précoce afin de diminuer les facteurs de risques et de retarder son évolution.
- La prévention tertiaire consiste à éviter, limiter les complications et les risques de récurrences de la maladie.

Dans ce cadre, quatre types d'intervenants en APA peuvent encadrer les patients en ALD :

- Les masseur-kinésithérapeutes, les ergothérapeutes et les psychomotriciens (professionnels de santé) ;
- Les enseignants en APA (professionnels titulaires de la licence STAPS en APA ou APAS) ;
- Les éducateurs sportifs (professionnels disposant de prérogatives pour encadrer des APS) ;
- Les bénévoles titulaires d'une certification fédérale, listée par arrêté, autorisant la dispensation d'APA prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.

A savoir :

- En fonction des altérations fonctionnelles du patient, tous les intervenants ne peuvent pas dispenser une APA dans le cadre du parcours de soins du patient.
- Seuls les professionnels de santé peuvent encadrer les patients présentant des limitations fonctionnelles sévères .
- Lorsque les patients ont atteint une autonomie suffisante et présentent une atténuation des altérations, les enseignants en APA peuvent intervenir en complémentarité.

Pour plus de détails et de précisions, consultez le décret et l'instruction interministérielle du 3 mars 2017 (cf. ressources utiles).



ETAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NECESSAIRES

- Déterminer le type d'offre que vous souhaitez mettre en place (APS ou APA) en fonction des besoins et des ressources disponibles sur le territoire.
- Identifier le profil des intervenants, en fonction de cette première étape.
- Identifier un lieu de pratique sécurisé et adapté à votre offre.
- Formaliser votre offre d'APS ou d'APA (Cf. fiche Prescription d'APA et structuration d'un dispositif territorial du sport-santé).
- Communiquer sur cette offre.
- Suivre et évaluer le développement de cette offre.

COUTS ET FINANCEMENTS

Le coût varie selon le modèle adopté, le type d'offre proposée (APS ou APA), et le type d'encadrement (bénévole ou professionnel rémunéré). L'encadrement peut être effectué :

- En régie par des ETAPS (coût d'un pourcentage d'ETP).
- Par le mouvement sportif local (attribution éventuelle d'une subvention ou prestation de service).
- Par une structure privée marchande (prestation de service).
- A la fois par les ETAPS, le mouvement sportif et/ou une structure privée marchande.

Si l'intervenant est rémunéré, l'encadrement doit être effectué par un professionnel (titulaire d'une carte professionnel d'éducateur sportif en cours de validité). Le coût de cette intervention à raison d'une fois par semaine, 10 mois par an, pour une séance d'1H30 (temps pédagogique inclus), est estimé au minimum à 2 000 €.

Le coût du matériel, ainsi que la maintenance et la mise à disposition des équipements sportifs (chauffage, eau, entretien etc.) sont également à rajouter.

A savoir :

Pour une offre d'APA, il est nécessaire de proposer au minimum 2 séances encadrées par semaine, et les groupes doivent être restreints (pas plus de 12 personnes maximum), afin de garantir la sécurité des patients et l'individualisation de la pratique. De plus, le coût d'un intervenant en APA peut être plus important (temps de formation et de pédagogie souvent plus conséquent).

Il est recommandé d'ajouter aux séances d'APA des ateliers visant la création d'habitudes, l'autonomisation de la pratique et l'acquisition d'une motivation intrinsèque.

PARTENARIATS POSSIBLES

- Mouvement sportif (CROS / CDOS, associations sportives locales...).
- Structures privées marchandes.
- OMS, CCAS.
- Maisons Sport-Santé, Réseaux Sport-Santé Bien-Etre.
- CPTS, professionnels de santé et paramédicaux, établissements de santé et médico-sociaux.
- Associations de patients.

BONNES PRATIQUES

Les séances d'APS et d'APA doivent favoriser l'atteinte des niveaux d'activités physiques recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé en fonction des catégories d'âge :

- Pour les enfants de moins de 5 ans, trois heures d'activité physique par jour sont recommandées en favorisant le jeu et le plaisir, la diversité des activités.
- Pour les enfants de 6 à 17 ans, au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique modérée à élevée est recommandée.
- Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé), au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.

- Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, sont recommandées 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement), ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

Il est recommandé de proposer des séances variées et de différents types : cardio-respiratoire, renforcement musculaire, souplesse.

Les séances d'APS et d'APA doivent être construites de façon à favoriser la pratique régulière, adaptée, sécurisée, progressive ainsi que l'engagement durable.

- Nombre de créneaux proposés par type d'offre.
- Nombre de participants à chaque séance par type d'offre.
- Satisfaction des participants.

RESSOURCES UTILES

Textes réglementaires :

- Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé.

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000031912641/>

- 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 2016.

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987>

- Instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

<https://www.legifrance.gouv.fr/circulaire/id/42071>

- Arrêté du 08 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000037658253/>

- Arrêté du 19 juillet 2019 relatif à la liste des certificats de qualification professionnelle autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000038800063/>



- Arrêté du 29 juillet 2019 portant modification de l'arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée
- Code du sport, annexe II-1 – liste de tous les diplômes qui permettent d'enseigner

Autres ressources utiles :

- Déclinaison régionale de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024
- ANSES, Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité
- CNOSF, le Médicosport-santé
- Le code du sport-santé



Contact
bougerplus2024@gmail.com

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

