



60 ^{ÈMES} JOURNÉES
MÉDICALES
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

SAMEDI 15 MARS 2025
PROGRAMME

16H00 ■ APA / BASKET SANTE - *Table ronde*

- Intérêt de l'APA dans la pathologie chronique • *Dr Sophie ABADIE - Angers*
- APA Basket santé : prescription en pratique • *Dr Sandrine BICKERT - Angers*
- Expérience dans le 49 • *Pierre Yves CLOCHARD - Kinésithérapeute* • Formation des enseignants APA à la FFBB
- Présentation Vidéo Comité Basket 49 / Vision générale des Clubs de Basketball Labellisés en France • *Delphine PASTEAU*

Activité physique adaptée : Prescription en pratique

Dr Sandrine BICKERT
CH Cholet – CHU Angers

**« Ceux et celles qui ne réservent pas quotidiennement
un peu de temps pour leur santé
devront un jour consacrer
beaucoup de temps à leur maladie. »**

Abbé Kneipp





Recommandations

18-64 ans

L'OMS dit : équivalent de 30 marche/j au moins 5j/semaine, le PNNS conseille :

- 30 min au mieux 45 à 60 min/j voire moins en fonction de l'intensité
- au mieux tous les jours, au moins 5j/semaine
- intensité : modérée - élevée (2/3 – 1/3)
- + renforcement musculaire : 8 à 10 exercices différents MS et MI
10 à 15 fois par série et 2 à 3 séries
1 à 2 fois par semaine et 2j de récupération entre intensité modérée



Âge > 65 ans

Evaluation par des tests

Assis-debout sur chaise (30s)

Times up and go test (se lever; marcher 2,5 à 3 m; tourner; revenir s'asseoir : < 20s)

Appui mono-podal (Considéré comme anormal si < 5s)

Tests de souplesse ...

Activité aérobie

30 min AP modérée 5j/sem

Ou 20 min AP élevée 3j/sem

Ou 30 min AP modérée 3j et 20 min AP élevée 2j

3000 pas/j activité volontaire + 3000 pas AP quotidienne

Echelle d'intensité de 0 à 10 (assis = 0) : modérée = 5-6 et élevée = 7-8

Toujours mettre des minima pour montrer qu'on peut faire plus



Renforcement musculaire

Utilisation de poids, poignets, bandes....

2j/semaine pendant 10 min

8 à 10 grands groupes musculaires : MS / MI / Abdo

10 à 15 répétitions (environs 100 mouvements)

Equilibre

Quotidiennement

Marcher sur une ligne

Equilibre les yeux ouverts, yeux fermés...

Sujet fragile → Force et équilibre à travailler

Sujet alerte : choix non fondamental

Si activité aérobie en décharge → rajouter activité à impacts

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

Chapitre III : Innover pour la qualité des pratiques, le bon usage du médicament et la sécurité des soins

Article 144

« Art. L. 1172-1.-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.
« **Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret.** »

Loi du 2 mars 2022 Démocratisation du sport en France

Elargissement de la prescription de l'APA

→Augmentation des prescripteurs :

Médecin traitant - Médecin intervenant dans la prise en charge du patient
Renouvellement possible par kinésithérapeute

→Augmentation du périmètre des pathologies

Maladies ALD- Maladies chroniques- Facteurs de risque - Perte d'autonomie

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs 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

Evaluation de la condition physique :

Définition de l'américain college of sport medecin :

Jugement des aptitudes physique en fonction d'une échelle ou d'une table de référence

2 groupes de composants :

Composants santé

Endurance CV
Composition corporelle
Force musculaire
Souplesse

Composants aptitude

Coordination
Equilibre
Puissance
Temps de réaction
Vitesse

Tests :



- Applicables à tous les patients
- Auxquels les intervenants sont formés
- Permet la communication entre les professionnels

FORCE MUSCULAIRE

Avec matériel :

- Haltères
- Hand-grip
- Dynamomètre musculaire
- Test de la chaise
- Machines spéciales (toutes les machines des salles de musculation sont adaptées au sport-santé)

Avantage : Objectivité de la mesure

Inconvénients : On améliore que ce qu'on entraîne et on n'entraîne pas spécialement les muscles concernés

Sans matériel avec lassification clinique de 0 à 5

Le 0 correspond à une contraction nulle.

Le 1 correspond à une contraction perceptible sans mouvement.

Le 2 correspond à un mouvement partiel contre la pesanteur.

Le 3 correspond à un mouvement complet contre la pesanteur.

Le 4 correspond à un mouvement complet contre une résistance de degré faible.

Le 5 correspond à un mouvement complet contre une résistance de degré élevé.

TEST ENDURANCE/FORCE

Debout – Assis : Cuisses

pendant 30 secondes mains sur poitrine : nb de levers

Test de Shirado : Abdominaux

position chaise couchée en remontant le haut du corps : si 3 minutes : OK

SOUPLESSE

Distance doigt-sol

Sit and reach : Assis avec curseur par exemple

Sit and reach en position assise sur chaise

EQUILIBRE

Time up and go : assis-debout – 3m AR et assis

Normal < 10s

Si > 14s : indicateur de risque de chute

Statique unipodal yeux ouverts +/- fermés

Pourquoi ces tests ?

- Rassurer le patient sur sa capacité à faire de l'exercice
- Bilan de la condition physique
- Identifier les éléments à améliorer
- Personnaliser le reconditionnement
- Suivi du patient
- Objectiver les progrès

Mais cela suffit-il?

- Quid des FDR CV
- Estimer la sédentarité
- Estimer la motivation

Comment prescrire?

Prescription par le médecin :

Au cabinet

En maison sport-santé

Consultation dédiée

- en médecine du sport
- dans les services de spécialités
- HDJ dédiée ...

Bilan d'aptitude :

Par le médecin

Par l'enseignant-APA ou le kiné en même temps que la prescription :

En maison sport santé

Dans le cadre d'une consultation dédiée

Par l'encadrant de l'APA en début de cycle

Vers qui orienter notre patient?

Cela dépend de ses fragilités :

Réadaptation au sein d'une structure hospitalière

Kinésithérapeute

Soins

Activité physique adaptée

Enseignant APA

En structure (clubs, salles...)

Activité libérale

Professionnel du sport avec aptitude sport-santé

Clubs affiliés aux fédérations sportives

Medico-sport santé

et pourquoi pas le Basket santé!!

L'ordonnance ?

- Indication de la personne qui va encadré l'activité
 - Selon les limitations du patient
- Indication de la fréquence des séances
- Indication des points d'attention
 - Surpoids
 - Douleur
 - Dyspnée....

ON Y VA
ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF,
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

**ORIENTATION VERS UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
BÉNÉFICQUE POUR LA SANTÉ**

Je soussigné(e)
Déclare avoir examiné ce jour
Né(e) le
Et avoir constaté un intérêt thérapeutique de la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive.

ORIENTATIONS PRÉCONISÉES

Endurance Renforcement musculaire Se relever, équilibre Souplesse Coordination des mouvements	Déplacements dans l'axe du corps (ex. : la marche) Corps en décharge (ex. : natation, vélo) Intensité : Légère Autre orientation : Modérée (recommandation des)	Élevée
---	--	--------

VIGILANCES PRÉCONISÉES
Certaines activités qui seront à effectuer avec vigilance (privilégier un terrain libre et sécurisé) à éviter :

Marcher Courir Sauter Lancer	Port de charge S'allonger au sol Se relever du sol Maintenir son équilibre	Intensité élevée Mieux aquatique Autre
---------------------------------------	---	--

Etre vigilant lors de la sollicitation des articulations/joints sensibles

RECOMMANDATIONS, AUTRES PRÉCISIONS
(Adaptations thérapeutiques, signes cliniques devant amener à consulter de nouveau...)

Si plusieurs limitations fonctionnelles sévères :
→ Au développement d'un programme personnalisé de soins
→ Réévaluation régulière de l'activité physique

Orientez directement le patient vers une activité physique adaptée à sa santé.
Nom de la structure :

OU

Je confie le bilan éducatif personnalisé et l'orientation. J'imprime donc ce formulaire, complété et je le remets au patient en main propre.

J'indique au patient d'appeler :
OU La Maison Sport-Santé locale (voir au verso) , Téléphone :
La plateforme régionale ON Y VA : 02 40 09 75 36

Informez le patient que je suis disposé à suivre l'évolution de sa pratique d'activité physique.

Informez le patient que les séances d'activité physique ne sont pas remboursées par l'assurance maladie.

Page
Je
Signature du médecin :

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs 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

QUELQUES OUTILS

Partenaires publics



MÉDICOSPORT-SANTÉ

LE DICTIONNAIRE A VISÉE MÉDICALE DES DISCIPLINES
SPORTIVES

Edition 2020

Référencement des différentes disciplines
Référentiels concernant l'AP et les pathologies



Partenaires privés

Sites de référencement des différentes structures :

Maison sport-santé

Autres sites de prescription

Site des ARS, CROS, DRJSCS



Ne pas oublier : (parole d'utilisateur)

L'AP est peut-être la thérapie la plus puissante pour retarder les effets de la maladie

Pour l'adhésion du patient il faut

- La volonté du patient
- La possibilité : cela doit lui faciliter la vie (ou du moins ne pas la compliquer)

Penser aux associations de patients

Connaître les outils qui référencent les structures

Ne jamais oublier :

On peut connaître la maladie mais on ne saura jamais ce que c'est de vivre avec la maladie