

# SANTÉ EXPERIENCE

cpts Caen couronne

colloque 25 et 26 avril 2025  
INNOVATIONS ET PARTAGE D'EXPÉRIENCES  
DANS NOS CPTS

## Activité physique pour tous !

11h15-12h30



# INTERVENANTS

**Modérateur : M. Bastien GUELLE, kinésithérapeute**

**Antoine DESVERGÉE** - médecin de médecine physique et de réadaptation, médecin de médecine du sport

**Caroline AGOSTINI** - médecin psychiatre sport santé

**Isabelle PIERRE** - chargée de projet sport santé

**Alan CORNIC** - kinésithérapeute

**Vivien LEGER** - enseignant activité physique adaptée

# SOMMAIRE

1. **L'Activité Physique Adaptée (APA), de quoi parle-t-on?**
2. **Les outils sur le territoire d'une CPTS**
3. **Les actions portées par la CPTS Caen-couronne**
4. **Témoignages et retours d'expériences**
5. **Echanges et discussions**

# 1. Activité physique adaptée de quoi parle-t-on?

# Activité physique, de quoi parle-t-on?

## L'activité physique

Tout mouvement qui requiert une dépense d'énergie



Activité «quotidienne»



Activité sportive



Activité physique à des fins thérapeutiques

Activité :

- Domestique
- Transport
- Travail
- Loisir

Activité régie par des règles, cycle d'apprentissage pour perfectionnement de gestes ou de savoir-faire voire notion de compétition

Adaptation de la pratique pour des publics à besoins spécifiques sur prescription médicale selon le niveau de limitation fonctionnelle

# Activité physique, contre quoi lutte-t-on?

## Objectifs



Sédentarité



Inactivité Physique



Changement de comportement pour adopter un mode de vie actif et bénéfique pour la santé

# Activité physique adaptée à des fins thérapeutiques

Thérapie  
Non  
Médicamenteuse

[Article D. 1172-1 du CSP - Version en vigueur depuis le 01 mars 2017 – art. 1](#) - Création décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 - article 1.

« On entend par activité physique adaptée au sens de l'article L. 1172-1, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences. »

## LOIS

LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022



Définir l'atteinte  
fonctionnelle



Orienter vers l'intervenant en APA

# Activité physique adaptée à des fins thérapeutiques

Atteinte fonctionnelle

Annexe 11-7-2 : limitations classées comme sévères pour les patients porteurs d'affections de longue durée au regard des altérations fonctionnelles, sensorielles, cérébrales et du niveau de douleur ressentie mentionnée à l'article D. 1172-3

1. Fonctions locomotrices

- Fonction neuromusculaire : Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
- Fonction ostéoarticulaire : Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
- Endurance à l'effort : Fatigue invalidante dès le moindre mouvement
- Force : Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires
- Marche : Distance parcourue inférieure à 150 m

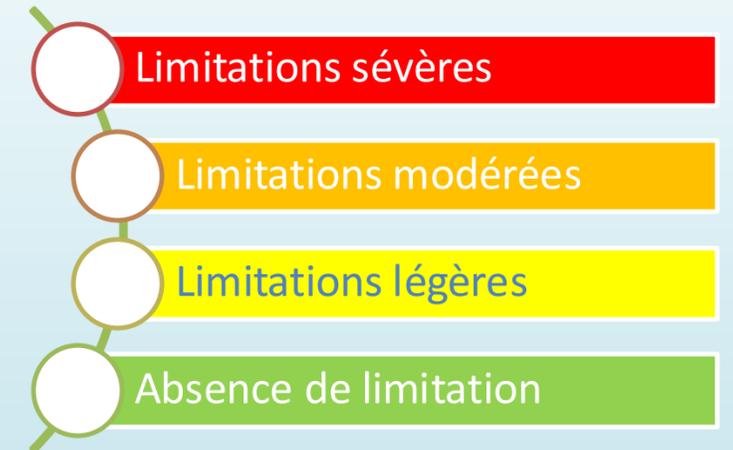
2. Fonctions cérébrales

- Fonctions cognitives : Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec
- Fonctions langagières : Empêche toute compréhension ou expression
- Anxiété /Dépression : Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression

3. Fonctions sensorielles et douleur

- Capacité visuelle : Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familier
- Capacité sensitive : Stimulations sensibles non perçues, non localisées
- Capacité auditive : Surdité profonde
- Capacités proprioceptives : Déséquilibres sans rééquilibrage. Chutes fréquentes lors des activités au quotidien
- Douleur : Douleur constante avec ou sans activité

Fonctions		Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Fonctions locomotrices	Fonction musculaire neuro	Normale	Altération minime de la motricité et du tonus	Altération de la motricité et du tonus lors de mouvements simples	Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Fonction articulaire ostéo	Normale	Altération au max de 3/5 d'amplitude, sur une ou plusieurs articulations sans altération des mouvements complexes	Altération à plus de 3/5 d'amplitude sur plusieurs articulations avec altération de mouvements simples	Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Endurance à l'effort	Pas ou peu de fatigue	Fatigue rapide après une activité physique intense	Fatigue rapide après une activité physique modérée	Fatigue invalidante dès le moindre mouvement
	Force	Force normale	Baisse de force, mais peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires	Ne peut vaincre la résistance pour un groupe musculaire	Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires
	Marche	Distance théorique normale couverte en 6mn = $218 \times (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{âge en années}) - (1,80 \times \text{poids en kg}) + (51,31 \times \text{sexe})$ , avec $\text{sexe}=0$ pour les femmes, $\text{sexe}=1$ pour les hommes.	Valeurs comprises entre la distance théorique et la limite inférieure de la normale (82% de la distance théorique)	Valeurs inférieures à la limite inférieure de la normale	Distance parcourue inférieure à 150 m.



Orienter vers l'intervenant en APA

Les intervenants en APA

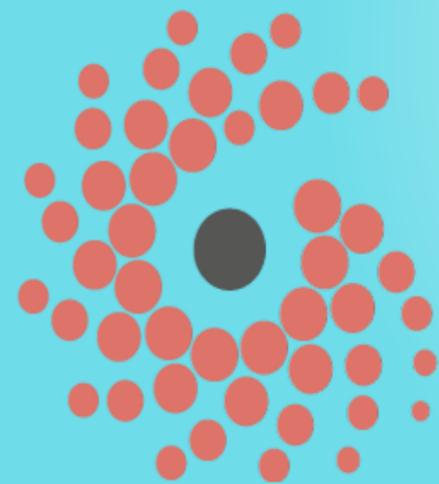
- Masseurs kinésithérapeutes / Ergothérapeutes / Psychomotriciens
- Enseignants en APA
- Professionnels du sport: diplômés d'Etat du RNCP ; TFP et CQP du RNCP selon arrêté
- Personnes titulaires d'une certification d'une fédération agréée

Limitations \ Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	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	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés

# 2.

## Les outils sur le territoire d'une CPTS

# La Plateforme Normande d'Éducation Thérapeutique



**PLANETH Patient**

# Les Maisons Sport Santé, c'est quoi ?

Un réseau national impulsé par le gouvernement (créé en 2019)

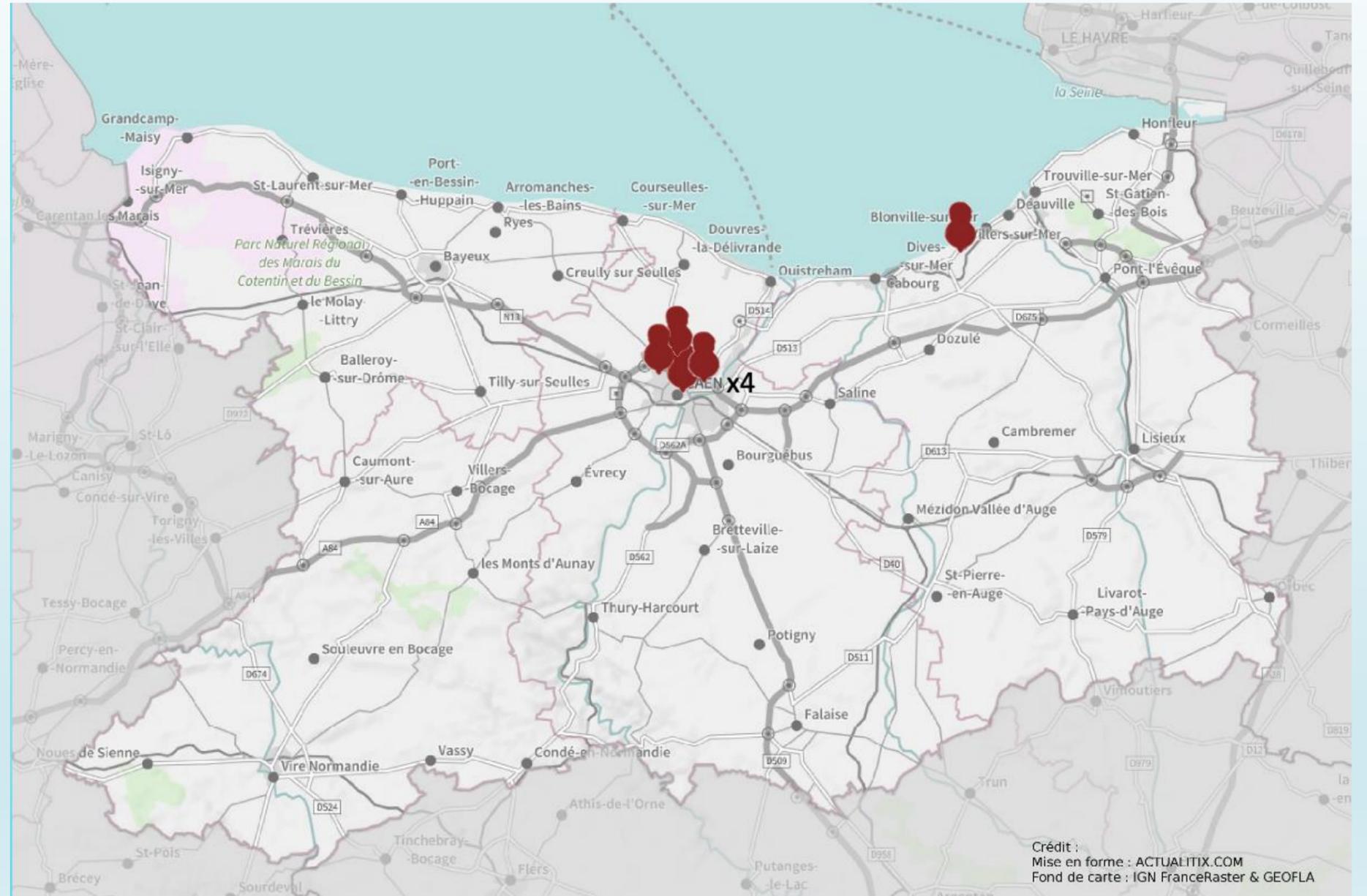


## Les missions de la MSS

- Coordonner et mettre en réseau les acteurs du sport et de la santé
- Informer et orienter le public vers une offre adaptée en proximité
- Accompagner sur prescription des personnes dans des parcours d'Activité Physique Adaptée (programmes APA)
- Informer, sensibiliser et accompagner les acteurs au sport santé



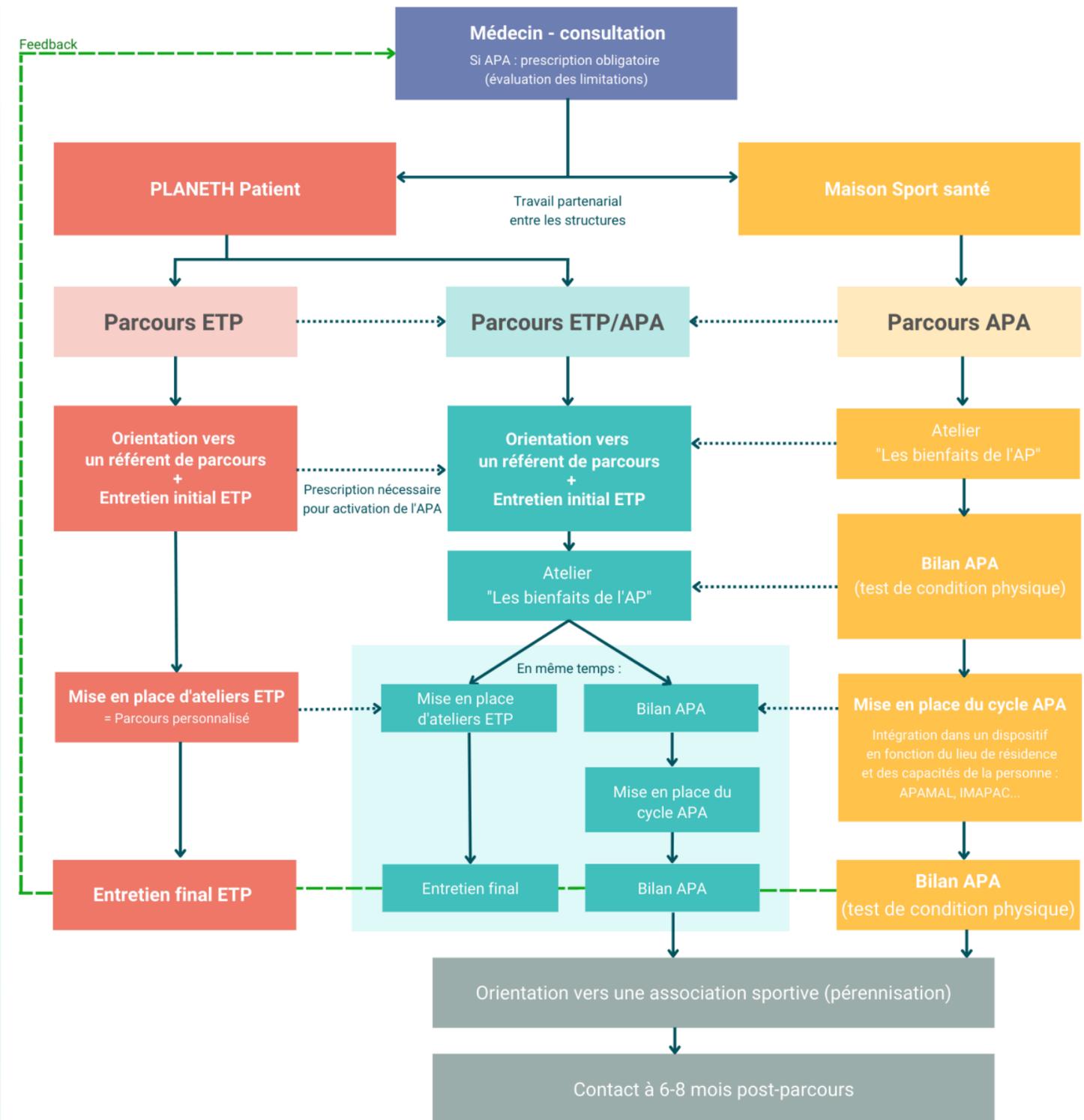
# Les Maisons Sport Santé dans le Calvados



Crédit :  
Mise en forme : ACTUALITIX.COM  
Fond de carte : IGN FranceRaster & GEOFLA



# Schéma d'articulation des parcours PLANETH Patient





# Service Sport Santé EPSM CAEN

Dr AGOSTINI Caroline

Cheffe de service



# Admission Service Sport Santé de l'EPSM CAEN

- ✓ Sur prescription médicale ( médecins généralistes, psychiatre..)
- ✓ Entretien de présentation, motivationnel
- ✓ Activités hebdomadaires encadrées par des soignants diplômés éducateurs sportifs
- ✓ Ouvert 5 jours sur 7 ( possibilité le samedi si événements sportifs)
- ✓ Accompagnement vers le dispositif Prescri Sport, les clubs ou associations du territoire
- ✓ Séjours thérapeutiques à médiation sportive ( Sport en Tête )
- ✓ Structure inscrite sur l'annuaire régional du Sport Santé

# La Maison Sport Santé du CHU de Caen











Plateforme APA du CHU



### Activités spécifiques de la MSS CHU Caen Normandie

- Cancérologie adulte
- Onco Hématologie pédiatrique
- Psychiatrie adulte
- Pédopsychiatrie
- Artériopathie oblitérante des membres inférieurs
- Patients sous corticothérapie au long court
- Néphrologie

### Bilans et orientations :

- Toutes pathologies
- Personne sédentaire et/ou inactive

### Établissements extérieurs :

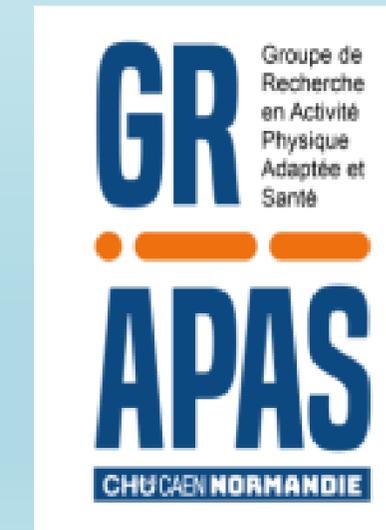
- EHPAD
- ESMS
- Croix Rouge

### Agents du CHU :

- Souhaitant pratiquer une activité physique ou une activité de bien-être
  - Sédentaire et/ou inactif
  - Avec ou sans trouble musculosquelettique
  - Avec ou sans prescription d'activité physique adaptée
- Sur inscription (Règlement et certificat de non contre indication à la pratique d'une activité physique)

### Qualité de vie au travail :

- ✓ Séances cours collectifs
- ✓ Accès en autonomie à une salle de musculation et d'endurance
- ✓ Séance individualisée
- ✓ Séance de bien-être
- ✓ Bilan d'Activité physique
- ✓ Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et à la prescription





- **Oncologie Adulte** (Onco' Move + Algomyelomove : impact d'un programme d'APA sur la douleur chez des patients atteints d'un myélome multiple)
- **Oncohématologie pédiatrique** (Etude sur l'impact de la pratique d'une APA pendant la prise en charge en oncologie pédiatrique sur le niveau d'activité physique futur)
- **Pédopsychiatrie** (Etude de l'impact d'un programme d'APA sur le stress et l'anxiété chez les enfants et les adolescents suivis en pédopsychiatrie)
- **Néphrologie** (Etude de l'impact d'un programme d'APA réalisé pendant les séances d'hémodialyse sur la sarcopénie des patients atteints d'insuffisance rénale chronique terminale)
- **Rhumatologie / Médecine Interne** (Etude de l'impact de l'APA sur les effets indésirables de la corticothérapie)
- **Médecine vasculaire** : Artériopathie oblitérante des membres inférieurs (protocole de recherche WaveSupex)
- **Neurologie** : Maladie de Parkinson (PHRC Etude Actif Park portée par le CHU de Lille)

#### 2017-2024:

6 thèses de médecine de spécialité

24 mémoires Master STAPS

Participations à des protocoles de recherche régionaux et nationaux (X4)

#### 2025 :

5 thèses de médecine de spécialité

6 mémoires de Master STAPS

Projet EHPAD, AAP en cours

Projet Croix Rouge, en cours

Projet IMPro de Démouville, en cours



Merci de votre attention !

# 3.

# Les actions portées par la CPTS Caen- couronne

# Les actions portées par la CPTS Caen-couronne

La CPTS travaille en partenariat avec les Maisons et Service Sport Santé afin de faciliter l'adressage

- Informer les professionnels de santé
- Participer aux actions partenariales
- Réalisation d'outils de communication à destination des professionnels



Vidéo - réalisée par la CPTS Caen-couronne en partenariat avec les Maisons et le service Sport Santé du territoire

# 4.

## Témoignages et retours d'expériences

# Témoignages et retours d'expérience

**Alan CORNIC - Kinésithérapeute**

**Vivien LEGER - Enseignant Activité Physique Adaptée**

# Témoignages et retours d'expériences

- ✓ Quelles sont les démarches administratives ?
  - Demande de carte professionnelle d'éducateur sportif
  - Inscription au site Sport Santé Normandie
- ✓ Que proposons-nous ?
  - Ouvert à tous
  - 3 cours différents
  - Paiement à la séance sans abonnement ni engagement
- ✓ Quelle est la population participant à nos cours ?
- ✓ Quel retour avons-nous ?



# Témoignes et retours d'expérience

## *Structure APA : des cours individualisés en petits groupes*

- *Cardio et renforcement musculaire adaptés en salle*
- *Marche nordique*
- *Prestations APA*



## *Club Sport Santé*

*57 rue de la liberté à Giberville*

*06 79 86 12 63*

*clubsportsante.com*

# 5.

## Echanges et discussions

# SANTÉ EXPERIENCE

cpts Caen couronne

colloque 25 et 26 avril 2025  
INNOVATIONS ET PARTAGE D'EXPÉRIENCES  
DANS NOS CPTS

# MERCI



# Et ensuite...

## BARNUM :

De 12h30 à 13h45 – Cocktail déjeunatoire et rencontre avec les exposants

## GRANDE SALLE N° 1 :

De 13h45 à 14h00 – Pause active : Quelques minutes de mouvements proposées aux participants *par le Camille MONGODIN, EAPA et coordinatrice de la MSS CHU Caen Normandie*

De 14h00 à 14h30 – Plénière : Accès aux soins