

SPORT SUR ORDONNANCE OU ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Aide à l'orientation des patients vers le dispositif

Qu'est-ce que le sport sur ordonnance ?

Il s'agit de faire pratiquer une Activité Physique Adaptée (APA) aux possibilités d'un patient, donc simple, plaisante et occasionnant un lien social. Comme par exemple : marche nordique, gym douce, marche urbaine, danse, sport de raquettes, jeux collectifs ...

Le but à terme est de sortir le patient de son inactivité physique et de l'orienter ensuite vers une structure sportive partenaire.

Critères d'inclusion

1) Avoir plus de 18 ans

Pour les moins de 18 ans et en surpoids, orientation possibles :

- REPOPP (Réseau pour la Prévention et la Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Haute-Savoie)
- Ateliers éducatifs, Maison de santé de Marnaz

2) Être inactifs

Nous entendons par inactivité le fait de faire moins de 5x30 min (soit 2h30) d'activité physique par semaine. Pour évaluer la quantité d'activité physique chez vos patients vous pouvez vous aider du test de MARSHALL (**en annexe**).

3) Être atteints d'une des pathologies suivantes

- **Surpoids** : $IMC > 30 \pm$
- **Diabète**
- **HTA équilibrée**

- **Pathologies respiratoires**

- o BPCO stade 1 ou 2
- o Asthme avec traitement de fond au long court
- o Emphysème ne présentant pas de désaturation majeure à l'effort.

- **Lombalgies chroniques** : depuis plus de 3 mois.

- **Tous les Cancers** : post traitement, dans la limite des capacités du patient

- **Anxio-dépression**

- **Autres pathologies** : tous vos patients inactifs (préférentiellement en **ALD**) peuvent prétendre à entrer dans le dispositif.

Critères d'exclusion

1) Perte d'autonomie

Un patient dépendant ou avec un périmètre de marche inférieur à 500 mètres ne relèvera pas du dispositif d'APA sur ordonnance, mais éventuellement de rééducation.

2) Absence de motivation

Celle-ci peut être stimulée par un essai dans un groupe.

3) Contre-indication médicale

Le médecin généraliste détermine s'il existe une contre-indication médicale.

Critères d'exclusion

Les personnes présentant un handicap moteur ou sensoriel pourront être orientées vers les structures Handisport ou vers toute structure proposant une activité physique adaptée à leur situation et à leurs capacités fonctionnelles.

Entrée dans le dispositif :

Vous remplissez ensemble la fiche de liaison et lui remettez le certificat de non contre-indication aux activités physiques.

Le patient prend rendez-vous lui-même au **07 44 84 86 59** (Rahamata BOINA, Coordinatrice et chargée de mission de la CPTS Arve et Montagne).

Le patient sera convoqué pour un bilan de condition physique par un enseignant en APA (EAPA) ou un kinésithérapeute.

Il devra apporter :

- **la fiche de liaison**
- **le certificat de non contre-indication**
- **60 €** en chèque à l'ordre de la CPTS /espèces
- **une tenue adaptée** pour un test physique.

ANNEXE : TEST DE MARSHALL

- **Q1 : Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'Activité Physique (AP) intense au point de transpirer ou de haleter ?**

Ex : jogging, port de charges lourdes, aérobic ou cyclisme à allure rapide ...

- au moins 3 fois par semaine : **score 4**
- 1 à 2 fois par semaine : **score 3**
- moins ou jamais : **score 0**

- **Q2 : Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'AP modérée ou de la marche qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous fait transpirer ?**

Ex : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou faire du tennis en double, ...

- > ou = 5 fois par semaine : **score 4**
- 3 ou 4 fois par semaine : **score 2**
- 1 ou 2 fois par semaine : **score 1**
- Moins ou jamais : **score 0**

- **TOTAL Q1 + Q2 =**

• **< ou = 3 : INACTIF**

• **> ou = 4 : ACTIF**

 *Ce document est destiné à faciliter l'orientation des patients vers le dispositif APA de la CPTS Arve et Montagne et à garantir une prise en charge adaptée.*