

DÉPLOIEMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) : LA PRESCRIPTION PAR LES MÉDECINS

DURÉE :
10H

Document mis à jour en janvier 2024

DPC E-LEARNING	
PROGRAMME INTÉGRÉ	
6H ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES CONNECTÉE	
4H FORMATION CONTINUE	
0€ RESTE À CHARGE	INDEMNISATION 450€
PRIX : 931€ 100% FINANCIÉ	
NUMÉRO D'ACTION : 96592325158	
INTERVENANTE DR EUGÉNIE D'ALESSANDRO MÉDECIN GÉNÉRALISTE	
PUBLIC CIBLÉ MÉDECINS GÉNÉRALISTES	



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

L'activité physique est une composante essentielle de la prévention primaire pour lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité et prévenir la survenue de pathologies. L'activité physique a également **un intérêt majeur en thérapeutique pour la prise en charge des maladies chroniques**. Pratiquée dans des conditions adaptées, une activité physique régulière **participe au traitement de ces maladies**, permet de diminuer de façon considérable les complications et les récidives.

En France, **une personne sur quatre souffre d'une maladie chronique** et, à partir de 65 ans, ce sont trois personnes sur quatre. Les maladies chroniques favorisent un processus de sédentarisation et de perte de confiance dans ses capacités physiques. La prise en charge globale de ces maladies et la prévention de leurs complications constituent **des enjeux majeurs pour le maintien de la qualité de vie et de l'autonomie**.

Plusieurs études tendent à montrer qu'une prescription médicale d'activité physique et l'accompagnement qu'elle suppose est un facteur de motivation et d'adhésion à une pratique régulière, notamment chez les patients les plus fragiles. **Une ordonnance écrite aurait en moyenne deux fois plus de chances d'être convertie en actes qu'un conseil oral**. La prescription d'activité physique a donc toute sa place dans la pratique quotidienne des médecins.

Pourtant, aujourd'hui en France, les médecins traitants et spécialistes restent peu impliqués dans cette prescription. Une étude réalisée en 2021 a identifié plusieurs freins dont le manque de connaissance et de formation : les médecins jugent leurs connaissances sur l'activité physique insuffisantes, notamment sur **l'adaptation de celle-ci à la pathologie, aux capacités physiques et aux risques médicaux du patient**. Il est donc essentiel d'apporter les connaissances et les outils pour que la prescription d'activité physique soit intégrée dans le parcours de soins des patients de façon plus systématique et aussi précocement que possible.

Cette formation s'inscrit dans le cadre d'un **programme intégré** en s'articulant sur un parcours de **formation continue** ainsi que sur l'**évaluation de vos pratiques professionnelles**.

La méthode utilisée pour l'évaluation des pratiques professionnelles est celle de l'**audit clinique**.

➤ **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Maîtriser les connaissances générales sur les risques sanitaires liés à l'inactivité et à la sédentarité et sur la place de l'activité physique dans la prévention et en thérapeutique.

Connaître le cadre réglementaire et les recommandations nationales.

Maîtriser les outils pour le repérage des publics pouvant bénéficier d'une prescription d'activité physique : personnes souffrant de maladies chroniques, personnes présentant des facteurs de risque comme la sédentarité, personnes en perte d'autonomie.

Maîtriser les étapes pour le bilan médical initial et pour le suivi : évaluation clinique et paraclinique, évaluation de la condition physique, évaluation motivationnelle.

Connaître les éléments de la prescription médicale d'activité physique à des fins de santé : certificat d'absence de contre-indications, phénotype fonctionnel, indications générales (fréquence, intensité, type et temps) et indications particulières (précautions et préconisations en fonction de pathologies spécifiques, des traitements, etc.).

Connaître l'offre d'activité physique adaptée disponible sur le terrain et savoir orienter les patients vers les professionnels et les structures compétents.

➤ **DÉROULÉ DE LA FORMATION**

MODULE 01	CONNAISSANCES GÉNÉRALES ET CADRE RÉGLEMENTAIRE
	<p>L'activité physique à des fins de santé.</p> <p>La sédentarité et l'inactivité physique.</p> <p>Les différents types d'activité physique.</p> <p>Indicateurs et définitions.</p>

MODULE 02	OUTILS POUR LE REPÉRAGE
	<p>Place et indications de la prescription d'activité physique.</p> <p>Outil de repérage (questionnaire Q-AAP+).</p>

➤ DÉROULÉ DU PARCOURS DE FORMATION - SUITE

MODULE 03

ÉTAPES POUR LE BILAN ET LE SUIVI

Bilan médical, évaluation du risque cardio-vasculaire, indications des examens complémentaires.

Bilan de la condition physique.

Bilan motivationnel.

MODULE 04

PRESCRIPTION MÉDICALE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Certificat de non contre-indications.

Phénotype fonctionnel.

Indications FITT (Frequency, Intensity, Time, and Type).

Pathologies et indications particulières.

MODULE 05

OFFRE ET ORIENTATION

Les maisons sports santé.

Les réseaux et programmes locaux d'APA.

Les professionnels du sport santé.

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS).

PRÉREQUIS

Être un professionnel de santé disposant d'un numéro RPPS.

En amont de l'inscription, les prérequis seront vérifiés par e-mail et/ou par téléphone.

ACCESSEBILITÉ

PARTIE E-LEARNING : la formation sera accessible dès réception d'un mail envoyé par nos soins contenant l'accès à la plateforme en ligne.

MODALITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les inscriptions se font depuis le site www.mondcp.fr

Pour les formations en e-learning, les inscriptions sont possibles jusqu'à la veille effective de démarrage de la session, sous réserve du nombre de places disponibles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

Pour la formation en e-learning, une plateforme digitale sécurisée accessible 24/7.

Fiches de cours téléchargeables à partir de la plateforme e-learning.

Méthodes pédagogiques expositive et active.

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Utilisation de nombreux exercices auto-corrigés et des cas pratiques avec correction.

Contact avec le formateur via un chat, tout au long du parcours.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Evaluations formatives tout au long de la formation.

Evaluation sommative en fin de formation : quizz et auto-évaluation (sur la base d'un questionnaire initial et d'un questionnaire final permettant d'identifier les acquis).

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de réalisation en fin de formation.

ACCESSEBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les candidats dont la situation le nécessite, la responsable pédagogique est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation à travers un projet personnalisé de formation.

CONTACT RÉFÉRENT HANDICAP -

04 91 26 27 09

contact@freeforma.fr

FREEFORMA

Organisme de formation pour les professionnels de santé.

Agrément DPC : 9659

04 91 22 51 47

contact@freeforma.fr

Bureau administratif : 375 rue Paradis,
13008 Marseille

SIREN : 849469325

Numéro d'enregistrement DREETS : 93131785413

Ce numéro ne vaut pas agrément.