



## Pré-requis

Être un professionnel de santé disposant d'un numéro RPPS. Les prérequis seront vérifiés en amont de l'inscription, par mail ou téléphone.



## Public concerné

### Médecins généralistes



## Modalités

- Présentiel
- E-learning
- Classe virtuelle
- Mixte



## Durée

Durée : **10h**

4h formation continue + 6h EPP



## Tarif

532€



## Profil de l'intervenant

Formatrice référente en lien direct avec le concepteur.

Conceptrice : Dr D'Alessandro Eugénie



## Contact

04 91 22 51 47

contact@freeforma.fr

13 avenue de la Magalone,

13009 Marseille

SIREN : 849469325

Agrément DPC : 9659

Numéro d'enregistrement DREETS :

93131785413 - Ce numéro ne vaut

pas agrément de l'Etat.

Organisme de formation pour  
professionnels de santé.

 **freeforma.fr**

# Déploiement de l'activité physique adaptée (APA) : la prescription par les médecins

PAGE N°1

Numéro d'action DPC :

**9659 2325 158**



## 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 la formation continue et sur l'évaluation des pratiques professionnelles. La méthode utilisée pour l'évaluation de pratiques professionnelles est celle de l'audit clinique.



### Pré-requis

Être un professionnel de santé disposant d'un numéro RPPS. Les prérequis seront vérifiés en amont de l'inscription, par mail ou téléphone.



### Public concerné

#### Médecins généralistes



### Modalités

- Présentiel
- E-learning
- Classe virtuelle
- Mixte



### Durée

Durée : 10h

4h formation continue + 6h EPP



### Tarif

532€



### Profil de l'intervenant

Formatrice référente en lien direct avec le concepteur.

Conceptrice : Dr D'Alessandro Eugénie



### Contact

04 91 22 51 47

contact@freeforma.fr

13 avenue de la Magalone,

13009 Marseille

SIREN : 849469325

Agrément DPC : 9659

Numéro d'enregistrement DREETS :

93131785413 - Ce numéro ne vaut

pas agrément de l'Etat.

Organisme de formation pour  
professionnels de santé.

## Déploiement de l'activité physique adaptée (APA) : la prescription par les médecins

PAGE N° 2

Numéro d'action DPC :

**9659 2325 158**



### Objectifs de la formation - suite

- Apporter aux médecins généralistes et spécialistes les connaissances et les outils pour l'intégration dans leur pratique quotidienne de la prescription d'activité physique à des fins thérapeutiques.
- 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.



### Descriptif de la formation

#### MODULE 1

##### Connaissances générales et cadre réglementaire

L'activité physique à des fins de santé.

La sédentarité et l'inactivité physique.

Les différents types d'activité physique.

Indicateurs et définitions.

#### MODULE 2

##### Outils pour le repérage

Place et indications de la prescription d'activité physique.

Outil de repérage (questionnaire Q-AAP+).



### Pré-requis

Être un professionnel de santé disposant d'un numéro RPPS. Les prérequis seront vérifiés en amont de l'inscription, par mail ou téléphone.



### Public concerné

#### Médecins généralistes



### Modalités

- Présentiel
- E-learning
- Classe virtuelle
- Mixte



### Durée

Durée : 10h

4h formation continue + 6h EPP



### Tarif

532€



### Profil de l'intervenant

Formatrice référente en lien direct avec le concepteur.

Conceptrice : Dr D'Alessandro Eugénie



### Contact

04 91 22 51 47

contact@freeforma.fr

13 avenue de la Magalone,

13009 Marseille

SIREN : 849469325

Agrément DPC : 9659

Numéro d'enregistrement DREETS :

93131785413 - Ce numéro ne vaut

pas agrément de l'Etat.

Organisme de formation pour  
professionnels de santé.

## Déploiement de l'activité physique adaptée (APA) : la prescription par les médecins

PAGE N° 3

Numéro d'action DPC :

**9659 2325 158**



### Descriptif de la formation - suite

#### MODULE 3

##### Étapes pour le bilan et le suivi

Bilan médical, évaluation du risque cardiovasculaire, indications des examens complémentaires.

Bilan de la condition physique.

Bilan motivationnel.

#### MODULE 4

##### Prescription médicale d'activité physique

Certificat de non contre-indications.

Phénotype fonctionnel.

Indications FITT.

Pathologies et indications particulières.

#### MODULE 5

##### Offre et orientation

Les maisons sports santé.

Les réseaux et programmes locaux d'APA.

Les professionnels du sport santé.

L'ONAPS.



## Pré-requis

Être un professionnel de santé disposant d'un numéro RPPS. Les prérequis seront vérifiés en amont de l'inscription, par mail ou téléphone.



## Public concerné

**Médecins généralistes**



## Modalités

- Présentiel
- E-learning
- Classe virtuelle
- Mixte



## Durée

Durée : **10h**

4h formation continue + 6h EPP



## Tarif

532€



## Profil de l'intervenant

Formatrice référente en lien direct avec le concepteur.

Conceptrice : Dr D'Alessandro Eugénie



## Contact

04 91 22 51 47

contact@freeforma.fr

13 avenue de la Magalone,

13009 Marseille

SIREN : 849469325

Agrément DPC : 9659

Numéro d'enregistrement DREETS :

93131785413 - Ce numéro ne vaut

pas agrément de l'Etat.

Organisme de formation pour  
professionnels de santé.



Comprendre le déroulé de votre EPP en 4 étapes :

# 01

## Téléchargez vos documents.

Freeforma met à votre disposition une plateforme de formation ainsi que des supports nécessaires à la mise en œuvre de votre EPP.

Téléchargez votre grille d'audit et préparez vous pour l'étape 2.

# 02

## Évaluation initiale - audit clinique.

En autonomie, réalisez un audit clinique à partir de 10 patients concernés par la thématique. En vous appuyant sur la grille d'audit, vous répondez à une série de questions.

# 03

## Actions d'améliorations de vos pratiques.

À partir des résultats de votre audit clinique initial et des recommandations associées, vous analysez vos pratiques, identifiez les écarts et mettez en œuvre un plan d'actions structuré inscrit dans une démarche d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité des soins.

# 04

## Évaluation finale - audit clinique.

3 mois après votre audit clinique initial, en autonomie, réalisez le deuxième tour de l'audit clinique et constatez l'amélioration de vos pratiques. Un retour collectif et anonyme vous sera ensuite transmis, pour enrichir cette action.



## Pré-requis

Être un professionnel de santé disposant d'un numéro RPPS. Les prérequis seront vérifiés en amont de l'inscription, par mail ou téléphone.



## Public concerné

### Médecins généralistes



## Modalités

- Présentiel
- E-learning
- Classe virtuelle
- Mixte



## Durée

Durée : 10h

4h formation continue + 6h EPP



## Tarif

532€



## Profil de l'intervenant

Formatrice référente en lien direct avec le concepteur.

Conceptrice : Dr D'Alessandro Eugénie



## Contact

04 91 22 51 47

contact@freeforma.fr

13 avenue de la Magalone,

13009 Marseille

SIREN : 849469325

Agrément DPC : 9659

Numéro d'enregistrement DREETS :

93131785413 - Ce numéro ne vaut

pas agrément de l'Etat.

Organisme de formation pour  
professionnels de santé.

 **freeforma.fr**



## Méthodes pédagogiques mobilisées

Modules e-learning (100% asynchrone).

Alternance entre apports théoriques (méthode transmissive) et pratiques (méthode active).

Visionnage de vidéo.

Évaluations (questionnaire, exercices auto-corrigés, cas pratiques, etc).

Ressources téléchargeables à la fin de la formation via la plateforme : fiches de cours, documents officiels (type recommandations HAS ou sociétés savantes reconnues).



## Modalités, délais & accès à la formation

Les inscriptions se font depuis le site [www.mondcp.fr](http://www.mondcp.fr).

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

La formation sera accessible dès réception d'un mail envoyé par nos soins contenant l'accès à la plateforme en ligne.

La plateforme digitale est sécurisée et accessible 24/7.

**À savoir :** chaque apprenant dispose d'un accès personnel à la plateforme.

Nos équipes d'assistance technique ([audit.freeforma@gmail.com](mailto:audit.freeforma@gmail.com)) et pédagogique ([maformation@freeforma.fr](mailto:maformation@freeforma.fr)) sont disponibles tout au long de la formation afin de faciliter votre parcours.



## Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Conformément à notre engagement en faveur de l'accessibilité, toute personne en situation de handicap ou présentant des besoins spécifiques peut bénéficier d'un accompagnement individualisé. Notre référente handicap étudie les demandes et propose, si nécessaire, des aménagements adaptés dans le cadre d'un projet personnalisé de formation.

**Contact :** [contact@freeforma.fr](mailto:contact@freeforma.fr) - 04.91.22.51.47



## Modalités d'évaluation de la formation

Évaluation initiale.

Évaluations formatives au cours de la formation (questionnaire, cas cliniques, plan d'actions structuré à partir des recommandations, etc.).

Évaluation finale.

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



## Validation de la formation

Attestation de réalisation en fin de formation.