

Programmes-passerelles en activité physique adaptée : faire face aux défis de la prescription

David Communal,

maître de conférences associé à mi-temps (MAST) F2SMH, département Activité physique adaptée (APA), chercheur associé au CreSco, Toulouse,

Marion Elissalde,

chargée de mission, référente régionale Nutrition, pôle Environnements, Promotion et Prévention en santé, direction de la Protection de la santé et de l'autonomie, agence régionale de santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine,

Yves Morales,

maître de conférences, HDR – F2SMH, directeur adjoint du CreSco (EA 7419), Toulouse.

L'ESSENTIEL

► **Les ateliers-passerelles sont destinés aux personnes qui ont besoin d'un accompagnement psycho-social renforcé. Ils apparaissent comme une réponse pertinente pour construire localement un tremplin d'accès à l'activité physique. Ils promeuvent l'activité physique comme facteur de bien-être tout en souscrivant aux nécessités médicales de sécuriser le parcours de soins ou de santé des patients.**

Des programmes d'activité physique adaptée (APA) se sont structurés et organisés sur l'ensemble du territoire national antérieurement à la dynamique Sport-Santé Bien-Être de 2012 [1]. Ces dispositifs encadrés par des enseignants en APA (titulaires d'une licence sciences et techniques des activités physiques et sportives – STAPS, APA) sont proposés pour un accompagnement et une prise en charge adaptés aux besoins, attentes et capacités des patients bénéficiaires. Suite à une évaluation initiale lors d'un entretien/bilan en activité physique adaptée (APA) selon une approche bio-psycho-sociale, l'enseignant en APA propose un projet d'activité physique construit avec la personne en adéquation avec son projet de vie et dans la perspective de développer sa capacitation [2].

Depuis la mise en place de la prescription en activité physique adaptée (APA), les institutions pilotes du Sport-Santé deviennent plus exigeantes dans le cadrage des programmes proposés et dans leur qualité. Ces derniers

sont parfois perçus sous une forme de confort douillet (*cocooning*) qui ne favorise pas assez l'accompagnement-tremplin sur une période réduite à quelques mois, où la personne deviendrait actrice de sa prise en charge afin d'adopter une vie active en bonne santé et de la maintenir au long terme.

Un des axes prévus dans la *Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024* [3] promeut l'activité physique adaptée (APA) à « des fins d'appui thérapeutique ». Il favorise le développement de programmes pour les personnes atteintes de maladies chroniques. L'orientation des patients vers ces programmes peut ainsi se faire directement par le médecin, mais elle peut aussi être favorisée par des programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) incluant des séquences sur l'activité physique en accord avec le médecin traitant, conformément aux recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS) [4]. Selon le guide à la prescription de la HAS diffusé en 2019, « Les programmes d'APA, ainsi définis, font appel, pour leur conception, leur organisation et leur supervision à des professionnels de l'APA ou à des professionnels de santé. Ils concernent des publics fragiles qui ne sont pas encore autonomes dans la gestion de leur pathologie et/ou qui sont très éloignés des pratiques physiques (*distance sociale*) » [4].

Exemple en Nouvelle Aquitaine

Cette orientation générale visant une plus grande prise en compte des usagers peut être illustrée par la dynamique du dispositif Prescription d'exercice physique pour la santé – Peps en Nouvelle-Aquitaine. Le médecin peut adapter sa prescription, selon un modèle proposé en fonction des besoins spécifiques de ses patients, vers des programmes d'activité physique adaptée (APA) sous la forme d'ateliers-passerelles. Ces programmes sont régis selon une charte qui formalise les conditions d'encadrement et d'accueil des publics avec un cahier des charges strict. Ces ateliers de trois à six mois sont généralement à privilégier pour des personnes qui nécessitent un reconditionnement physique, un accompagne-

ment psycho-social et le développement de la motivation. L'objectif est ainsi de favoriser l'adoption durable de comportements afin de pérenniser une pratique régulière d'activité physique à des fins de santé [5].

Un coordonnateur médiateur

Pour aider l'ensemble des acteurs (notamment le médecin et son patient), un coordonnateur territorial soutient le duo médecin-patient au fil du parcours d'activité physique, qui peut comporter un passage par une passerelle. Cette médiation, essentielle à la réussite du parcours, permet des réajustements au fil de l'accompagnement selon les besoins du patient et/ou la demande du médecin. Par ailleurs, un site Internet est accessible, présentant l'ensemble des ressources documentaires et une cartographie des structures-ressources intégrant les ateliers-passerelles en APA¹.

Un cahier des charges strict

Le cahier des charges imposé aux ateliers-passerelles en activité physique adaptée (APA) exige une démarche qualité à tous les niveaux du process. Ainsi, l'accueil d'une nouvelle personne doit systématiquement inclure un entretien/bilan en APA avec une évaluation de la condition physique de la personne et de sa motivation. Cette démarche d'évaluation est également exigée tous les trois mois y compris à la fin du programme avec transmission d'une synthèse au prescripteur et présentation des résultats à la personne pour une valorisation de l'investissement. Le programme passerelle se déroule au minimum deux fois par semaine. Le professionnel en APA doit également inciter les personnes accueillies (de 10 à 12 maximum) à pratiquer quotidiennement des activités physiques selon les recommandations sanitaires en cours et à limiter les comportements sédentaires. Enfin, le développement du réseau Sport-Santé autour de la passerelle doit permettre une orientation adaptée de la personne vers un cadre post-programme au plus proche du domicile de celle-ci afin d'assurer la continuité dans le parcours et de l'optimiser.

Les dispositifs sous forme d'ateliers-passerelles en activité physique adaptée (APA) permettent d'aboutir à la mise en réseau de tous les acteurs. Ils favorisent surtout la mise en pratique régulière d'activité physique pour les personnes bénéficiant d'une prescription en APA du médecin. Ainsi, le médecin et son patient ne sont plus seuls dans le protocole de promotion de la santé qui peut d'ailleurs être initiée dès la prévention primaire pour tous les publics. Ainsi, il apparaît prioritaire de faciliter la mise en place de comportements pérennes en activité physique à des fins de santé et de limiter les comportements sédentaires dès le plus jeune âge afin de promouvoir une vie en bonne santé. ■

1. www.peps-na.fr

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Brier P. *L'Odyssée de l'Activité Physique Adaptée (APA) : Sociohistoire d'un concept polysémique (1972 à 2021)*. Paris : L'Harmattan, coll. Mouvement des savoirs, 2021 : 334 p.
- [2] Barbin J.-M., Camy J., Communal D., Fodimbi M., Perrin C., Vergnault M. *Référentiel d'activité et de compétences de l'enseignant en activité physique adaptée*. Paris : Société française des professionnels en activité physique adaptée, 2015 : 129 p. En ligne : <https://hal.science/hal-01217257/document>
- [3] *Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024. Améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie*. Paris : ministère des Solidarités et de la Santé, ministère des Sports. 44 p. En ligne : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/la_strategie_nationale_sport_sante_2019-2024.pdf
- [4] *Consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes*. [Guide] Haute Autorité de santé (HAS), 2022 : 78 p. En ligne : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf
- [5] *Charte passerelle. Prescription d'exercice physique dans un objectif de santé (Peps)*. Nouvelle Aquitaine, 2022 : 4 p. En ligne : <https://referencement.peps-na.fr/pdf/passerelle.pdf>

LES AUTEURS DÉCLARENT N'AVOIR AUCUN LIEN NI CONFLIT D'INTÉRÊTS AU REGARD DU CONTENU DE CET ARTICLE.

PROGRAMMES PASSERELLES : RENDRE LA PERSONNE AUTONOME DANS LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comme le résume l'Agence régionale de santé (AS) Île-de-France, « *un programme passerelle est un programme de mise à l'activité physique, limité dans le temps, dont l'objectif est d'autonomiser les personnes pour leur permettre de s'engager en toute sécurité vers une pratique régulière et pérenne. Dans le cadre du dispositif Prescri'Forme, le programme passerelle peut être un élément du parcours de mise à l'activité physique d'un patient dont l'orientation directe vers un club certifié paraît inadaptée. L'orientation vers un club sportif ou vers une pratique autonome doit se faire à l'issue du programme passerelle.* »

Le programme doit intégrer : 1) Le travail sur la motivation : prendre en compte les freins et leviers du patient envers la pratique et impliquer le patient dans la construction du programme. 2) L'accompagnement au changement de mode de vie (nutrition, activité physique au quotidien et lutte contre la sédentarité). 3) L'utilisation d'outils adaptés aux spécificités du public (carnet de suivi du patient, autres...). 4) La dimension plaisir de l'activité physique dans la démarche. Objectifs : redonner goût à la pratique d'activité physique ; assurer une pratique en toute sécurité ; autonomiser le patient et favoriser une pratique régulière.

Les dispositifs passerelles de remise à l'APA, labélisés Prescri'Forme en Île-de-France, répondent à ce cahier des charges : le dispositif « Prescri'Forme » – L'Activité physique sur ordonnance en Île-de-France « vise spécifiquement, à l'aide d'une prescription médicale et d'un carnet de suivi, à accompagner et à soutenir les personnes souhaitant maintenir ou améliorer leur santé par une pratique sportive ou d'activité physique sécurisée et délivrée par des professionnels formés. » Ce cahier des charges définit les conditions de certification de programmes passerelles en Île-de-France.

Source : cahier des charges, certification Prescri'Forme de programmes passerelles, mars 2021, ARS Île-de-France.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/certification-de-programmes-passerelles-dans-le-dispositif-prescriforme-2019>

UN GROUPE DE TRAVAIL SUR LES VILLES ET TERRITOIRES SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

En marge des premières Assises du sport santé sur ordonnance qui se sont déroulées en octobre 2015, la Ville de Strasbourg, sous l'égide du Réseau des Villes Santé de l'OMS, a créé un groupe de travail sur « Les villes et territoires sport santé sur ordonnance ». Les objectifs sont les suivants : 1) échanger sur les bonnes pratiques, leviers, freins pour mettre en place ce type de dispositif ; 2) partager les modalités de suivi, d'évaluation et leurs résultats ; 3) accompagner les élus et les collectivités souhaitant mettre en place sur leur territoire ce type d'action. Le groupe a un rôle de plaidoyer pour le développement de l'activité physique adaptée au sein des territoires, les collectivités ayant un rôle majeur en la matière soit en portant des actions de type « sport santé » ou en soutenant les initiatives territoriales. À titre d'exemples, ce réseau a facilité la mise en œuvre locale de la loi de santé permettant aux médecins de prescrire pour leurs patients une activité physique adaptée (2016) ou accompagne le développement des Maisons Sport Santé depuis 2019. Ce groupe réunit près de 100 collectivités et est ouvert – au-delà des Villes-Santé de l'OMS – à toutes les collectivités ; il organise les Assises du sport santé tous les deux ans ; il est coordonné par le Dr Alexandre Feltz, adjoint à la Maire de Strasbourg en charge de la santé et Président du Groupement d'intérêt public « Maison Sport Santé de Strasbourg ». Le Dr Feltz souligne que « *la pérennisation des dispositifs et l'équité territoriale imposent que des crédits assurance maladie via l'ONDAM soient enfin alloués par l'Etat au sport santé. Cette thérapie non médicamenteuse efficace et validée mérite cet investissement maintes fois demandé par notre groupe de travail.* »

François Jouan, directeur,
GIP Maison Sport-Santé de Strasbourg

Dossier

Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations