

Activité physique adaptée (d'après D. 1172-1) :

On entend par **activité physique adaptée**, 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 chronique** ou **transitoire** dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent des **activités physiques et sportives** et se distinguent des **actes de rééducation** qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences respectives.

Ateliers « passerelles » :

Cycles de séances d'activités physiques adaptées, limité dans le temps (de 3 mois à un an maximum) et, a priori, non renouvelable.

La durée de l'atelier dépend du « diagnostic » des bénéficiaires, réalisé en amont par le médecin prescripteurs et l'organisme qui porte l'atelier.

Ateliers souvent spécifiques à une pathologie, ou des pathologies connexes, destinés à des personnes qui ne sont pas encore en mesure de pratiquer au sein des dispositifs usuels existants, ni au sein des structures qui proposent une activité physique, éventuellement adaptée, de « sport santé » ou de « sport bien-être », soit du fait de leur pathologie et de leur traitement médico-chirurgical y-associé, soit du fait de leur profil psychosociologique.

Les personnes accueillies durant ces ateliers passerelles peuvent avoir des pathologies différentes mais des déficits fonctionnels comparables.

Les ateliers passerelles constituent, si besoin, une étape intermédiaire supplémentaire dans le parcours de la personne pour lui permettre de devenir physiquement active et de gagner en autonomie.

Ces ateliers ont vocation à permettre aux bénéficiaires de pratiquer ensuite au sein d'une structure proposant une activité physique, éventuellement adaptée, de « sport santé », de « sport bien-être », de « sport loisir », voire en autonomie.

Ateliers collectifs à effectifs réduits de 8 à 10 pour un encadrant.

Ces ateliers passerelles doivent être encadrés par des professionnels ayant les compétences requises en fonction du niveau de limitation fonctionnelle des patients tel que précisé dans l'instruction du 3 mars 2017 (*annexe 3 et 4*).

Activités « Sport Santé » :

Activités physiques adaptées s'inscrivant dans la durée, et renouvelables, qui :

- Sont pratiquées dans un contexte de **prévention secondaire/tertiaire** auprès d'un public présentant des **limitations fonctionnelles modérées** voire, sous certaines conditions (*encadrement paramédical ou, si évolution favorable et stabilisation de l'affection, enseignant en APAS*), des limitations fonctionnelles sévères.
- Permettent d'accueillir des publics ayant des profils fonctionnels proches et pouvant, de ce fait, relever de pathologies différentes.

Un avis médical préalable est exigé (cf. annexe 1 de l'IIM du 03/03/2017).

Ces activités se déroulent sur des créneaux spécifiques encadrés par des professionnels ayant les compétences requises conformément aux textes (*professionnels titulaires d'un diplôme universitaire d'activité physique adaptée ou par des professionnels du sport, sous réserve, pour ces derniers, de compétences acquises telles que définies dans l'instruction du 03/03/2017*).

Le taux d'encadrement est de un pour quinze au maximum, voire moins, selon la discipline et le niveau de limitation fonctionnelle.

Activités « Sport Bien-Etre » :

Activités physiques adaptées s'inscrivant dans la durée, et renouvelables, qui :

- Sont pratiquées dans un contexte de **prévention primaire** auprès de publics ne présentant **aucune limitation fonctionnelle** ou des **limitations fonctionnelles minimales** ;
- Permettent d'accueillir des publics spécifiques ou non au sein de cours potentiellement mixtes.

Un certificat médical de non-contre-indication est requis.

Ces activités sont encadrées par des professionnels ayant les compétences requises conformément aux textes (*professionnels titulaires d'un diplôme universitaire d'activité physique adaptée, ou d'un diplôme/qualification inscrit au RNCP*) ou des bénévoles formés (*titulaires diplômés fédéraux sous réserve de présenter les compétences définies à l'annexe 11-7-1 du décret du 30/12/2016*).

Le **taux d'encadrement maximum recommandé est de un pour vingt**, voire moins, selon la discipline.

Annexe 1 du décret du 30/12/2017

Annexe 11-7-1 : Compétences requises pour la validation des certifications fédérales à des fins d'encadrement des patients reconnus en affection de longue durée mentionnées à l'article D 1172-2.

1. Etre capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.
2. Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne en incluant des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée, ainsi que l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés.
3. Concevoir une séance d'activité physique en suscitant la participation et l'adhésion de la part du patient.
4. Mettre en œuvre un programme : Animer les séances d'activité physique et sportive ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur dans des délais adaptés à la situation.
5. Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les personnes, établir un dialogue entre les acteurs selon une périodicité adaptée à l'interlocuteur.
6. Réagir face à un accident au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC-1).
7. Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.