


Kinésithérapie et APA

La **kinésithérapie** c'est soigner les troubles du mouvement (sauter, marcher, courir, écrire, pousser, etc.). La démarche du kiné est la suivante :

- Définir le handicap du patient
- Rechercher les fonctions limitantes
- Objectiver des déficits
- Définir des objectifs avec le patient
- Mettre en places des moyens adaptés pour y parvenir



Les **séances d'activité physique réalisées chez un kinésithérapeute** peuvent concerner les **patients avec des limitations fonctionnelles majeures/sévères**. Elles sont un moyen thérapeutique permettant de travailler sur les déficits, afin de restaurer une fonction/une autonomie pour soigner le patient (rééducation). Les kinésithérapeutes ont les compétences et connaissances liées à l'APA, certains en font une activité dédiée, d'autres l'utilisent comme un moyen.

L'**Activité Physique Adaptée (APA)**, concerne les **personnes à facteurs de risque**. Elle nécessite une prescription spécifique, codifiée (nombre de séances, bilan, transmission au médecin). L'APA permet d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière, afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles, dans des conditions sécuritaires. Les séances peuvent être réalisées par un.e enseignant.e en Activité Physique Adaptée (EAPA) qui est un spécialiste de l'APA, ou des professionnels de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute...)." 



En résumé, **l'APA et des séances de kinésithérapie active peuvent être complémentaires**. Pratiquer les deux, permet une prise en charge optimale, diversifiée, avec différents regards et une répartition du travail.

Ressources utiles

- 🔗 La **Maison Sport-Santé** la plus proche de chez vous : <https://urlz.fr/mB0c>
- 🔗 Les conseils pratiques de **France Asso Santé** pour intégrer l'Activité Physique Adaptée dans votre parcours de soins : <https://urlz.fr/mB0k>
- 🔗 Le guide de prescription de l'Activité Physique Adaptée de la **Haute Autorité de Santé (HAS)** : <https://urlz.fr/mB0n>
- 🔗 L'**annuaire des professionnels** de l'Activité Physique Adaptée : <https://urlz.fr/mB0s>
- 🔗 Le **webinaire complet** de la filière FAI²R et du réseau CRI-IMIDIATE sur l'Activité Physique Adaptée : <https://youtu.be/oVzyNL-DoDs>

Projet réalisé avec les experts

Dr Etienne MERLIN, Pédiatre à Clermont Ferrand
Dr Florian BAILLY, Rhumatologue à l'APHP Pitié-Salpêtrière
Stéphane LE CAM, Kinésithérapeute à l'APHP Pitié-Salpêtrière
Ornella POUPLAIN, Enseignante d'APA au CH Cornouailles 1
Pr Alexandre BELOT, Co-coordonnateur de la filière FAI²R
Pr Bruno FAUTREL, Coordonnateur du réseau CRI-IMIDIATE



Mieux comprendre l'Activité Physique Adaptée

Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée (APA) ? Qui peut en bénéficier ?
Faut-il une prescription ? Est-ce remboursé ?
Est-ce différent de la kinésithérapie ?
Où trouver des séances ?

Ce fascicule répond à vos questions !





L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme :

« Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie, ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs ».

L'**Activité Physique dite Adaptée** (APA) est un moyen de prévention, qui permet la mise en mouvement des personnes, qui en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles.



Les objectifs de l'APA

- **Prévenir** l'apparition de maladie et/ou réduire l'aggravation de la maladie
- **Augmenter** l'autonomie et améliorer la qualité de vie des patients
- **Créer** du lien social

Qui peut prescrire ?



Le médecin traitant : il établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée (type d'activité, intensité, fréquence et durée). Elle ouvre droit à la réalisation d'un bilan motivationnel et d'un bilan d'évaluation de condition physique du patient et des capacités fonctionnelles.

- Prescription pour une durée de **3 à 6 mois renouvelables**.
- Via un **formulaire spécifique** dont le modèle est défini par arrêté du ministère chargé de la santé.

Qui peut en bénéficier ?

Les **enfants**, les **adultes**, et les **personnes vieillissantes et sédentaires**.

Les personnes à facteur de risque, tels qu'une condition, une pathologie ou un comportement augmentant la probabilité de développer ou d'aggraver une maladie ou bien de souffrir d'un traumatisme, notamment le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, la dénutrition, la sédentarité, les dyslipidémies, et les conduites addictives.

Les personnes atteintes de maladies chroniques ayant un retentissement sur leur vie quotidienne, susceptibles de générer des incapacités, voire des complications graves, et nécessitant une prise en charge au long cours : patients en ALD, personne en perte d'autonomie...



Est-ce remboursé ?

X Non pour l'assurance maladie : l'APA n'est pas un acte de soin, c'est un acte de prévention sans remboursement par l'assurance maladie.

V Oui pour certaines mutuelles :

- Soit dans le cadre de l'aide au financement d'une pratique d'activité physique et/ou sportive : forfait de prise en charge ou de remboursement d'une licence sportive, d'un abonnement annuel ou de séances, ou une offre directe de séances d'activité physique adaptée.
- Soit dans le cadre de la prise en charge d'un bilan personnalisé pour la reprise d'une APA.

Comment se déroule les séances ?



On distingue **4 niveaux d'intervention de l'APA** qui sont prescrits selon : la pathologie traitée, les capacités fonctionnelles, les limites d'activités du patient et sa capacité à pratiquer des activités physiques en autonomie et de façon sécurisée.

Un **programme d'APA de niveau 2** par exemple, se compose de 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable.

Chaque séance d'APA dure entre **45 min à 60 min** et associe de l'endurance aérobie et du renforcement musculaire. Il doit y avoir au moins un jour de repos en inter-séance.

Selon la pathologie ou l'état de santé ciblé, d'autres types d'exercices peuvent être associés : des exercices d'équilibre (par exemple pour les personnes âgées, la maladie de Parkinson, etc.), des exercices de coordination, d'assouplissement (par exemple pour les arthroses périphériques, lombalgies chroniques, etc.) ou des exercices respiratoires (par exemple dans l'asthme ou la BPCO, etc.).

Chaque séance est précédée par une phase d'échauffement et se termine par une phase de récupération.



Où trouver des séances ?

- Sur l'annuaire de la **Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée** (SFP-APA) : www.sfp-apa.fr
- Auprès d'une **association** et/ou en **club de sport labellisé** « SPORT SANTÉ »
- En **libéral**



Retrouvez directement les réponses à vos questions en vidéo en scannant le QR code !