

Depuis 2016, la loi de modernisation de notre système de santé, **permet au médecin traitant de prescrire** à leurs patients souffrant d'ALD (affection de longue durée), **une activité physique adaptée à leurs capacités physiques et à leur risque médical.**

Le RSSBFC a aujourd'hui un rôle de ressource dans les politiques menées autour du sport santé par l'Agence régionale de santé (ARS), la Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRDJSCS) et le Conseil régional.

La prescription de l'activité physique thérapeutique bénéficie en Bourgogne Franche-Comté depuis 2012, d'un dispositif spécifique répondant aux textes réglementaires : **le Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (PASS)**. Ce dispositif est mis en œuvre par le Réseau sport santé Bourgogne-Franche-Comté (RSSBFC).

Le PASS permet aux adultes porteurs de pathologies chroniques (reconnues ou non en Affection de Longue Durée) et présentant une absence/insuffisance d'APS (Activité physique et sportive), de reprendre un mode de vie actif en pratiquant régulièrement une activité physique adaptée, sécurisée et progressive.

Pourquoi promouvoir l'activité physique adaptée à l'état clinique du patient ? Il s'agit d'une activité physique qui prend en compte :



La sévérité de la pathologie



Les capacités fonctionnelles



Le risque médical du patient

Cette activité physique peut se pratiquer dans un contexte quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés. Elle dépend des aptitudes et des motivations du patient. Le but est de permettre au patient d'adopter un mode de vie actif sur une base régulière, afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à son Affection de Longue Durée (ALD) ou à sa pathologie chronique.

Il ne s'agit pas d'actes de rééducation (réservés aux professionnels de santé).

Le PASS est un dispositif passerelle entre le milieu médical et le mouvement sportif.

Il permet aux professionnels de santé de prescrire une activité physique adaptée (APA) à leurs patients atteints de pathologies chroniques et de les orienter vers le RSSBFC.

A l'aide d'un entretien motivationnel, le RSSBFC orientera le patient auprès du bon intervenant sport-santé en fonction de ses limitations fonctionnelles (cf. Instruction interministérielle du 3 mars 2017) et de la prescription du médecin.

Les bénéficiaires du PASS seront soutenus financièrement la première année à hauteur de 50 %, 30 % la seconde année, 10 % les 3^{ème} et 4^{ème} année, sur leur cotisation annuelle. A la suite du PASS, les bénéficiaires pourront poursuivre l'activité dans la structure sans soutien financier du RSSBFC.

La dispensation de cette activité physique ne fait pas l'objet d'un remboursement par l'assurance maladie.

Outils utiles

Rendez vous sur espas-bfc.fr

pour découvrir comment améliorer votre santé grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive sur prescription médicale.



Plateforme ESPASS :
<https://espas-bfc.fr>

Cliquer sur connexion et se créer un compte « médecin » : accès cartographique de l'offre sport-santé régionale et formation sur la prescription d'APA

Guide « Haute Autorité de Santé » :
<https://www.has-sante.fr>

Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/promotion-consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-et-sportive-pour-la-sante



www.digitalconcept.fr - janvier 2021



→ 03 81 48 36 52
→ contact@rssbfc.fr

Le PASS

Sport et Santé

sur prescription médicale

Accompagner les patients malades chroniques à reprendre une activité physique adaptée.



Le PASS : Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé.

Introduction

Selon la Haute Autorité de Santé, l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé tant sur le plan préventif que curatif. Ces bénéfices sont largement supérieurs aux risques, même pour des personnes atteintes de pathologies chroniques. C'est un moyen thérapeutique à part entière.

L'activité physique est accessible à tous et peut se pratiquer selon différents niveaux d'intensité, nul besoin de pratiquer un sport intense ou en compétition. Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé sont simples : **tout le monde devrait pratiquer au minimum 3 à 5 fois par semaine une activité physique d'endurance modérée, soit 2h30 en cumulé (30min/J).**

Il est important de comptabiliser, quelles que soient leurs durées, toutes les activités physiques induisant un léger essoufflement et un peu de transpiration. Autres points importants : la pratique de l'activité physique doit être régulière pour être efficace et doit être pratiquée tout au long de la vie. Les bénéfices acquis peuvent en effet disparaître après 2 mois d'inactivité.

Pour prescrire une activité physique ou sportive, le médecin peut privilégier des activités physiques de la vie quotidienne en particulier les déplacements actifs comme le vélo, la marche ou monter les escaliers.

Avantage : ce sont des activités sûres facilement accessibles, en particulier chez les personnes atteintes de maladies chroniques, âgées ou chez les personnes peu motivées pour lesquelles le mot sport peut être décourageant.

En France métropolitaine
chez des adultes
de 18 à 74 ans

Seul **53%** et **70%**

atteignent les recommandations de l'OMS en matière d'AP*
*Activités physiques

« Près de **90 % des adultes** déclaraient **3 heures ou plus par jour de temps passé à des comportements sédentaires** et 41 % plus de 7 heures. **Un adulte sur 5 cumulait un niveau de sédentarité élevé et un niveau d'AP bas**, inférieur aux recommandations pour la santé. »

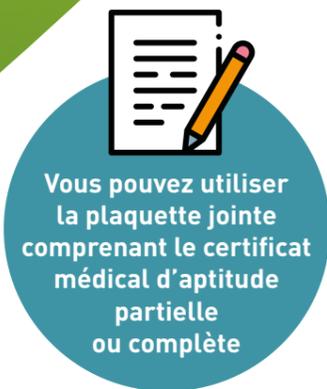
(Étude Esteban 2014-2016 de l'Agence nationale de santé publique – Santé publique France).

Comment prescrire ?

Il est important de distinguer les limitations fonctionnelles des patients en ALD.

Pour cela, les patients atteints d'affections de longue durée doivent être considérés en fonction de leur état clinique et de leur profil fonctionnel. L'appréciation des limitations ou de leur atténuation revient toujours au médecin traitant. 4 principaux phénotypes fonctionnels reposant sur différents niveaux d'altération des fonctions locomotrices, cérébrales et sensorielles, et de la perception de la douleur ont été identifiés. **Ces phénotypes sont envisagés selon 4 niveaux d'altération :**

-  Aucune limitation
-  Minimale
-  Modérée
-  Sévère



Vous pouvez utiliser la plaquette jointe comprenant le certificat médical d'aptitude partielle ou complète

À noter :

- La pratique d'une activité sportive, toujours adaptée aux limites fonctionnelles des patients, peut nécessiter la présentation d'un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, lorsqu'elle exige que le pratiquant soit titulaire d'une licence délivrée par une fédération sportive. Le certificat médical est alors délivré dans les conditions prévues par le code du sport.
- Le fait d'inclure un patient initialement dans un phénotype particulier n'est pas définitif.
- L'évolution de l'état clinique du patient retentira sur ses grandes fonctions et sur son niveau d'autonomie. Cela impliquera une évolution de son phénotype fonctionnel dans le sens d'une amélioration ou d'une aggravation de son état.
- Il est important pour le médecin traitant de suivre régulièrement l'évolution du phénotype fonctionnel des patients par un processus d'évaluation des fonctions locomotrices, cognitives et sensorielles. Pour cela il peut prendre appui sur le bilan établi par les professionnels dispensant l'activité physique adaptée comme celui réalisé dans le dispositif PASS.

Annexe : tableau des phénotypes fonctionnels

	 Aucune limitation	 Limitation minime	 Limitation modérée	 Limitation sévère
Fonction neuro musculaire	Normale	Altération minime de la motricité et du tonus	Altération de la motricité et du tonus lors de mouvements simples	Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
Fonction ostéo articulaire	Normale	Altération au max de 3/5 d'amplitude, sur une ou plusieurs articulations sans altération des mouvements complexes	Altération à plus de 3/5 d'amplitude sur plusieurs articulations avec altération de mouvements simples	Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
Endurance à l'effort	Pas ou peu de fatigue	Fatigue rapide après une activité physique intense	Fatigue rapide après une activité physique modérée	Fatigue invalidante dès le moindre mouvement
Force	Force normale	Baisse de force, mais peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires	Ne peut vaincre la résistance pour un groupe musculaire	Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires
Marche	Distance théorique normale couverte en 6 min 218 + (5,14 x taille en cm) - (5,32 x âge en années) - (1,80 x poids en kg) + (51,31 x sexe)	Valeurs comprises entre la distance théorique et la limite inférieure de la normale (82% de la distance théorique)	Valeurs inférieures à la limite inférieure de la normale	Distance parcourue inférieure à 150 m
Fonctions cognitives	Bonne stratégie, vitesse normale, bon résultat	Bonne stratégie, lenteur, adaptation possible, bon résultat	Mauvaise stratégie de base, adaptation, résultat satisfaisant ou inversement bonne stratégie de base qui n'aboutit pas	Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec
Fonctions langagières	Aucune altération de la compréhension ou de l'expression	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en groupe	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en individuel	Empêche toute compréhension ou expression
Anxiété/dépression	Ne présente aucun critère d'anxiété et/ou de dépression	Arrive à gérer les manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Se laisse déborder par certaines manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression
Capacité visuelle	Vision des petits détails à proche ou longue distance	Vision perturbant la lecture et l'écriture mais circulation dans l'environnement non perturbée	Vision ne permettant pas la lecture et l'écriture / circulation possible dans un environnement non familial	Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familial
Capacité sensitive	Stimulations sensibles perçues et localisées	Stimulations sensibles perçues mais mal localisées	Stimulations sensibles perçues mais non localisées	Stimulations sensibles, non perçues, non localisées
Capacité auditive	Pas de perte auditive	La personne fait répéter	Surdité moyenne. La personne comprend si l'interlocuteur élève la voix	Surdité profonde
Capacité proprioceptive	Equilibre respecté	Déséquilibre avec rééquilibrage rapide	Déséquilibre mal compensé avec rééquilibrage difficile	Déséquilibre sans rééquilibrage Chutes fréquentes lors des activités au quotidien
Douleur	Absence de douleur en dehors d'activités physiques intenses	Douleur à l'activité physique/ Indolence à l'arrêt de l'activité	Douleur à l'activité physique et qui se poursuit à distance de l'activité	Douleur constante avec ou sans activité

Fonctions locomotrices

Fonctions cérébrales

Fonctions sensorielles + douleur

En résumé : comment faire bénéficier vos patients du PASS ?

- ▶ **Réaliser un bilan clinique puis compléter le certificat médical** de prescription d'aptitude(s) à votre patient (en savoir plus sur le bilan, rendez-vous sur notre plateforme EsPASS – compte médecin).
- ▶ Indiquer à votre patient de **contacter le Réseau sport-santé** de Bourgogne Franche-Comté par téléphone.
- ▶ Un **coordinateur s'entretiendra avec votre patient** et l'orientera vers l'activité la mieux adaptée à ses goûts, à son lieu d'habitation et à sa condition physique.
- ▶ **Le patient débutera l'activité physique adaptée proposée** et sera encadré par un **professionnel formé et adapté** à ses limitations fonctionnelles. (cf. tableau ci-dessous)
- ▶ **Évaluer les bénéfices de la pratique régulière d'activité physique**, grâce aux tests réalisés tous les trimestres par les encadrants de l'APA.

Annexe : tableau des interventions des professionnels et autres intervenants

	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Éducateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés

¹ Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire