INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Déploiement de l'Activité Physique Adaptée (A.P.A.) pour les Masseurs-Kinésithérapeutes

Orientation n° 16 : Déploiement de l'activité physique adaptée

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 10
- Maximum : 20

FORMATEUR

Nicolas ODABACHIAN – Masseur-Kinésithérapeute DE – MASTER APAS - Formateur IFMK de Nancy et Formateur à l'Université de Lorraine.

CONTEXTE ET ENJEUX

Le dispositif A.P.A. ne concernant à ce jour que les patients en ALD, est amené à s'élargir. La proposition de loi visant à démocratiser le sport en France en cours de votes (Stratégie nationale sport santé (SNSS) 2019-2024 et Programme national nutrition santé (PNNS 4) 2019-2023), prévoit l'élargissement de la prescription d'activité physique adaptée aux patients atteints de maladies chroniques, au-delà des affections de longue durée et présentant des facteurs de risque.

Cette évolution qui va favoriser le développement du dispositif et des bénéfices pour un plus grand nombre de patients nécessite une adaptation des pratiques dans la juste prescription, mais également spécifiquement pour les masseurs kinésithérapeutes de favoriser la mise en œuvre de pratique de l'APA à travers des actions de formations dans le cadre du DPC.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

Dans le contexte de l'élargissement législatif de la prescription d'APA aux patients atteints de maladies chroniques au-delà des ALD, l'objectif est de former plus de masseurs-kinésithérapeutes a ce dispositif afin de soutenir la mise en œuvre en pratique de l'APA et ainsi permettre au plus grand nombre de patients d'en bénéficier L'objectif de la formation est d'améliorer et développer sa pratique libérale et/ou institutionnelle par le déploiement d'activité physique adaptée.

Il s'agira d'ouvrir un champ de compétence et de connaissance et de confirmer la place du masseur-kinésithérapeute dans le domaine de l'activité physique adaptée.

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

Le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de bonne pratique clinique de :

- connaître les notions générales sur l'activité physique, la sédentarité et leurs effets sur la santé en prévention primaire, secondaire et tertiaire ;
- maitriser le cadre et des évolutions réglementaires ;
- connaître les ressources et outils mis à disposition des professionnels ;
- connaître la place de l'activité physique adaptée dans le parcours de soin des patients en ALD, atteints de maladies chroniques et de facteurs de risques ;
- maitriser les drapeaux rouges ;
- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique ;
- concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique, adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative) ;
- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer la prise en charge du patient et accompagner le patient ;
- maitriser les critères de surveillance

A l'issue de la formation, le professionnel sera en capacité :

- d'élaborer une offre collective et/ou individuelle d'activité physique adaptée, en fonction de l'état de santé des patients en situation d'ALD / de pathologie chronique ;
- de réaliser un bilan initial spécifique APA, avec l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte l'ensemble des composantes du patient ; c'est à dire un bilan physique, sensoriel, psychologique et social, d'évaluer les besoins du patient ;
- de concevoir et mener un suivi en APA sur plusieurs séances collectives et/ou individuelles, en phase avec le bilan initial, adapté à l'état du patient,
- effectuer des bilans intermédiaires et un bilan final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

RÉSUMÉ

Les masseurs-kinésithérapeutes rencontrent de plus en plus d'usagers souffrant de pathologies chroniques dans leur cabinet. Affections cardio-vasculaires, respiratoires, neurologiques… venant s'ajouter à celles-ci, la surcharge pondérale.
La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé a introduit la possibilité, pour le médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'affections de longue durée (ALD), de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.
Les masseurs-kinésithérapeutes ainsi que d'autres professionnels de santé, ont les compétences pour dispenser des activités physiques adaptées aux patients souffrant d'ALD.
Mais comment les réaliser ? Comment conduire une séance d'APA ? Comment identifier les personnes bénéficiaires ?

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Toutes ces questions sont légitimes et souvent posées par les confrères.
Cette formation a pour but d'apporter les connaissances et les outils pratiques pour mener à bien la prise en charge APA.
Nous nous intéresserons aux contextes législatifs et aux enjeux socio-économiques ; nous définirons les ALD et les effets néfastes de la sédentarité, nous analyserons le fonctionnement des dispositifs existants, nous aborderons la définition de l'APA et comment réaliser le bilan médico sportif, et la construction des séances en individuel et en groupe.
A la fin de la formation, les participants seront en mesure de mettre leurs connaissances (réglementaires, physiologiques, d'analyse et d'évaluation) au service du bénéficiaire, et de développer des capacités d'élaboration d'un parcours APA (bilan, entretien motivationnel, séances, orientation associative), de coordination et coopération pluri professionnelle et de sensibilisation au partenariat patient-soignant.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Premier jour : 9h00-12h30 & 14H-17h30
Contenus :

Matin : 9h00-12H30

- Présentation du déroulé de la formation ;
- Législation concernant les activités physique adaptées, cadre et évolutions réglementaires ;
- Présentation sur les ALD, les pathologies chroniques et les objectifs de santé publique ;
- Place de l'APA dans le parcours de soins des patients ALD, point sur la sédentarité ;
- Notions de prévention primaire, secondaire et tertiaire ;
- Champ pluridisciplinaire et intérêt du masseur-kinésithérapeute ;
- Les outils et ressources pour les professionnels, parcours de prise en charge, les bilans, la communication, les séances ;
- Mise en situation pratique des stagiaires sur le bilan.

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
09:00 –10:00	Législation	Expositive	Informer les participants sur le cadre législatif et les évolutions règlementaires concernant l'APA en France	Diaporama
10:00 – 11:00	Place de l'APA et intérêts	Interrogative et Expositive	Mobiliser les connaissances des participants sur la place et l'intérêt de l'APA	Diaporama + Tableau
11 :00 – 12:30	Découverte du bilan	Expérientielle et expositive	Transmettre les bases du bilan APA	Outils de bilan

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Après-midi : 14h00-17h30

- Démonstration collective d'un bilan APA ;
- Démonstration collective d'une séance d'APA + mise en situation pratique des stagiaires ;
- Discussions post séance, et retour d'impression des stagiaires.

Objectifs

- intégrer la définition de l'activité physique adaptée et son impact sur la santé des patients ;
- réaliser un bilan l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte la globalité c'est à dire un bilan physique, sensoriel, psychologique et social ;
- initier une ébauche de séance en activité physique adaptée aux besoins et attentes du patient.

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
14:00 – 15:00	Démonstration du Bilan APA	Démonstrative	Montrer et faire montrer le déroulé du bilan APA	Grille d'évaluations Outils d'évaluation
15:00 – 17:00	Mise en situation collective sur le bilan APA	Expérientielles	Intégrer et apprendre à bilanter un bénéficiaire en fonction de son affection	Grille d'évaluations Outils d'évaluation
17 :00 – 17:30	Retour d'expérience	Interrogative	Mesurer les points positifs, négatifs, les acquis et les points à approfondir	Tableau

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h--17h30

Matin : 9h00-12h30

- travaux dirigés sur la conception et réalisation d'un bilan initial, intermédiaire et final d'un patient
- travaux dirigés sur la l'élaboration du parcours d'activité physique adaptée
- la coordination avec le médecin prescripteur (procédure de mise en place)
- les critères de suivi du patient

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
09:30 – 10:30	Conception du bilan initial + intermédiaire + finale	Expérimentale	Concevoir et mener les différents bilan APA avec les des publics variés	Outils de bilan

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

10:30 –11:30	Élaboration du parcours APA	Expositive et Démonstrative	Connaitre les méthodes d'élaboration et la guidance d'APA	Tableau + support sportif
11:30 – 12:30	Coordination pluridisciplinaire	Interrogative	Comprendre l'importance du travail pluridisciplinaire	Tableau

Après-midi : 13h30-17h30

- analyse partagées sur la présentation des séances des stagiaires, sur la prise en charge de patients souffrant d'ALD en activité physique adaptée
- le « patient partenaire « ; comment renforcer l'adhésion thérapeutique du patient ?, l'EPT
- Présentation des différents organismes et dispositifs de l'APA en France.

Synthèse de la formation et remise des supports pédagogique et techniques

Objectifs :

- intégrer les objectifs généraux et spécifiques mentionnés ci-dessus ;
- concevoir et organiser un programme en APA sur plusieurs séances en individuel ou en groupe, auprès de personnes souffrant d'ALD.
- prendre en compte les facteurs de risques et les signes d'alertes des patients en séance.
- effectuer et rédiger un bilan initial, intermédiaire final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
13:30 – 15:00	Présentation d'une APA auprès d'un public ALD	Démonstrative et Expérientielle	Mener une séquence d'APA avec un bénéficiaire	Outils et support sportifs
15:00 – 16:00	Présentation d'une APA auprès d'un public ALD	Démonstrative et Expérientielle	Mener une séquence d'APA avec un bénéficiaire	Outils et support sportifs
16:00 – 17:30	Retour sur les présentations et fin de formation	Interrogative	Comprendre les axes d'amélioration lors de la prestation d'APA Retour sur la formation	Tableau Questionnaires

INSTITUT NATIONAL DE LA KINÉSITHÉRAPIE

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

MÉTHODOLOGIES

Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative -** interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles préformation (pré-test)
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un groupe, devant les participants lors des TP
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent le type de démonstration, entre eux.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, polycopié et / ou clé USB reprenant le PPT

Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

Références, recommandations, bibliographie

1. Code de la Santé Publique – Art 1172-1
2. Code de la Santé Publique - Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
3. Code de déontologie du Masseur-Kinésithérapeute
4. Dieli-Conwright CM & all. Aerobic and resistance exercise improves physical fitness, bone health, and quality of life in overweight and obese breast cancer survivors: a randomized controlled trial., 2018 Breast Cancer Resch.
5 Keating SE & all. The Role of Exercise in Patients with Obesity and Hypertension. Curr Hypertens Repp 2020.
6. Myers J & all Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. Nutrients. 2019
7. Kamina Pierre. Atlas d'anatomie humaine, éditions Elsevier Masson, 2015
8. HAS : Activité physique et sportive : un guide pour faciliter la prescription
9. Chabut Sandrine. Le sport santé, futur héritage des JO de Paris 2024, 2019
10. Santi Pascale. Les bienfaits de l'activité physique sur ordonnance, 2018
11. Internet. Listages Maisons Sport Santé - https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

12. Internet. Les outils d'évaluation – effets de l'activité et de la sédentarité - https://onaps.fr/outils-devaluation/
13. Foucaud & all. Éducation thérapeutique du patient : modèles, pratiques et évaluation, 2010.
14 Pudkasam & all. Physical activity and breast cancer survivors: Importance of adherence, motivational interviewing and psychological health., 2018
15. Internet. https://www.anses.fr/
16. Internet. https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus
17. HAS : Guide pratique pour les médecins : prescrire de l'activité physique

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

Activité physique adaptée

Nom :	Phase :	Patient :	Date :	Formulaire :

Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :
- O = OUI, la réponse est conforme
- N = NON, la réponse est non conforme
- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.

01 - Les séances d'activités physiques adaptées s'adressent-t'elles à des publics spécifiques ?	☐	☐	☐
02 - La H.A.S. recommande la pratique d'activité physique régulière ?	☐	☐	☐
03 - Les bénéficiaires de séances APA sont-ils très sensibilisés à la pratique d'activité physique régulière ?	☐	☐	☐
04 - Des supports papiers, vidéos, audio sont-ils nécessaires pour rendre autonome le patient ?	☐	☐	☐
05 - Faut-il, lors du bilan en activité physique adaptée, prendre en compte les attentes et besoins propres au patient ?	☐	☐	☐
06 - Faut-il que le bilan mette en évidence les capacités de réponse à l'effort ?	☐	☐	☐
07 - Faut-il réaliser un bilan du niveau de sédentarité du patient ?	☐	☐	☐
08 - Faut-il réaliser une évaluation de la force musculaire des membres inférieurs et supérieurs ?	☐	☐	☐
09 - La composante environnementale est-elle importante dans le bilan du patient ?	☐	☐	☐
10 - La pratique régulière d'une activité physique réduit elle les risques d'aggravation des symptômes des patients souffrant d'ALD ?	☐	☐	☐
11 - La coopération entre les différents professionnels (médecins, kinés, association sportive) est-elle un facteur de réussite ?	☐	☐	☐
12 - La surveillance des paramètres du patient lors des séances, est facultative.	☐	☐	☐