



Tampon du prescripteur

PRESCRIPTION D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Loi 2022-296 du 22 mars 2022¹

Marseille, le

2025

Durée de validité de la prescription : 3 mois

Mr / Mme _____ né.e le ____/____/____

Je prescris **une activité physique adaptée** encadrée par un professionnel formé à l'activité physique adaptée, pour une durée de 3 mois ou 6 mois², les modalités de la pratique de cette activité devront être adaptées en fonction de l'évolution des aptitudes fonctionnelles du patient.

Durée de la prescription : ☐ 3 mois ou ☐ 6 mois (adaptation de la prescription par un médecin à l'issue des 3 mois initiaux)

En fonction de ses limitations, cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un **bilan d'orientation** puis, le cas échéant, d'un **bilan d'évaluation** de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles, ainsi qu'à un **bilan motivationnel** (par une personne qualifiée en activité physique adaptée et formée à la réalisation de ces évaluations), à l'entrée puis à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

Préconisations d'activité, selon les référentiels HAS² d'aide à la prescription d'activité physique :

3 séances/ semaine incluant chacune des exercices en mode aérobie et pour deux d'entre elles des activités de développement de la force.

- **Endurance** (développement de la capacité aérobie) : 3 séances par semaine d'activité aérobie d'une durée totale comprise entre 20 et 40' et d'intensité : ☐ **faible** ou ☐ **modérée** (cf note ³ / sédentaire et élevée exclues)
- **Aptitude musculaire** (force et puissance musculaire) : 2 séances par semaine sous forme de circuit-training comprenant 8 à 10 exercices des effecteurs du tronc et des membres inférieurs et supérieurs, chaque série comporte 12 répétitions de l'exercice. Le circuit peut être répété une à trois fois
- **Equilibre, proprioception et souplesse** seront développées à la fin de chaque séance de force

Restrictions et/ou limitations fonctionnelles à prendre en compte⁴ / Précautions particulières avec la pratique :

☐ aucune
☐ cardio-vasculaires
☐ respiratoires
☐ troubles de l'appareil locomoteur
☐ risque de chute ou de fracture
☐ métaboliques
☐ digestives
☐ cutanées ou infectieuses
☐ neurologiques
☐ psychologiques et cognitives
☐ douleur
☐ autre :

Recommandations concernant les exercices physiques à l'intention de l'intervenant (exemples : activité avec le poids du corps ou charges légères, pas d'exercice allongé sur le ventre, privilégier une faible intensité, nécessité d'aide technique, éviter les efforts statiques intenses, pas d'activité à risque de chute, traitements à prendre en compte) :



Signature du prescripteur

NOTICE DE LA PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE

¹ **Loi 2022-296 du 22 mars 2022 :**

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000045287568>

² **Référentiels HAS :**

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_prescription_apas_vf.pdf

³ **Classification des activités aérobies continues selon leur intensité :**

Activité sédentaire : exclue du champ d'application

- Dépense énergétique < 1.5 MET ; < 40% FCmax ; < 20% de FCR et VO2max ; pénibilité < 2/10
- Absence d'essoufflement, de transpiration : correspond à l'absence d'activité physique

Activité d'intensité faible :

- Dépense énergétique de 1.6 à 3 METs ; 40% à 55% de FCmax ; 20% à 40% de FCR et VO2max ;
- Pénibilité 3 à 4/10 ; pas d'essoufflement, de transpiration : correspond à une marche à allure modérée.

Activité d'intensité modérée :

- Dépense énergétique de 3 à 6 METs ; 55% à 70% de FCmax ; 40% à 60% de FCR et VO2max ;
- Pénibilité 5 à 6/10 ; essoufflement et transpiration modérées, conversation continue possible;
- Correspond à une marche à vive allure (5-6 km/h), une course à pied de type jogging (8 km/h), du vélo à 15 km/h, etc....

Activité d'intensité élevée : exclue du champ d'application

- Dépense énergétique de 6 à 9 METs ; 70% à 90% de FCmax ; 60% à 85% de FCR et VO2max ;
- Pénibilité 7 à 8/10 ; essoufflement important, transpiration abondante, conversation saccadée
- Correspond à une marche rapide (plus de 6.5 km/h), une montée rapide d'escaliers, une course à pied à 8-9 km/h, du vélo à 20 km/h

⁴ **Restrictions et/ou limitations fonctionnelles à prendre en compte :**

Dans le cas d'altération importante des facultés cardio-respiratoires, le patient aura bénéficié d'une consultation spécialiste (cardiologue ou pneumologue) pour juger de la nécessité de pratiquer des explorations complémentaires à l'effort (test d'effort, VO2 max, test de marche avec mesure de la SpO2).