

**FORMATION : Prescrire les Activités Physiques Adaptées (APA) :**

**Pourquoi ? Pour qui ? Comment ? (durée 7h en présentiel)**

**Document de description de l'action**

**Objectifs pédagogiques à atteindre :**

- 1-Disposer des connaissances générales sur l'activité physique et la sédentarité et leurs effets sur la santé en prévention primaire, secondaire et tertiaire
- 2-Connaitre les enjeux d'une juste prescription
- 3-Connaitre le cadre réglementaire et ses évolutions
- 4-Savoir prescrire de l'APA en application du guide de promotion, consultation et prescription médicale d'APA

**1) Disposer des connaissances générales sur l'APA et la sédentarité et leurs effets sur la santé (objectif 1)**

**1<sup>ère</sup> partie : Accueil et Evaluation des stagiaires (1h15 : 10h →11h15)**

- Présentation de l'intervenant, du programme de la journée et des objectifs (15 min)
- Pré-tests (QCM, questions ouvertes) (15min)  
Niveau à l'arrivée, attentes des participants quant à la formation
- Le prétest porte sur les définitions de bases :  
Santé (définition OMS)  
Facteurs de risque pour les maladies chroniques,  
Inactivité physique, sédentarité,  
Activité physique, sport, sport-santé, capacité physique,  
Etat de la population générale,  
Thérapeutique non médicamenteuse (nutrition, activité physique, gestion du stress et du sommeil)

Connaissances générales de l'APA (exposé magistral et cas cliniques) 45 min

**PAUSE 11h15 → 11h30**

**2<sup>ème</sup> partie : Etat des lieux (1h45) 11h30 → 12h45**

- Etat psychologique et besoins en APA. 30min
- Sédentarisation et inactivité physique : conséquences sur la santé 30min.
- Niveaux d'inactivité physique, sédentarité, capacités physiques et limitations. 30min
- Mise en mouvement, pratique d'APA. Bienfaits. 15min

**12h45-13h45 Déjeuner-buffet offert au Centre Ellasanté**

**II) Maîtriser les enjeux de l'APA, son cadre réglementaire et sa prescription (objectifs 2, 3 et 4)**

**1<sup>ère</sup> partie : Les bases de l'APA (2h) 13h45 → 15h45**

- Spécificités de l'APA. Cadre réglementaire ;
- Prescription personnalisée d'APA et accompagnement basée sur les recommandations de la HAS (exposés magistraux et cas pratiques) 1h
- Entretien motivationnel 30min
- Freins à l'adhésion à l'APA 30min

**PAUSE 15h45 → 16h00**

**2<sup>ème</sup> partie : la prescription en pratique (1h30) 16h00 → 17h30**

- Présentation des professionnels du sport santé et des lieux de pratique. 30min
- Présentation de l'APA en pratique par un professionnel du sport santé 30min
- Ordonnance type, exemples concrets 30min

**3<sup>ème</sup> partie : conclusion et évaluations (30mn) 17h30 → 18h**

- Post tests (QCM) individuels avec correction collective
- Mise en situation et ordonnance à rédiger
- Questionnaire de satisfaction