



CDOS
ISÈRE



Prescri' Bouge

Plateforme Sport-Santé du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOS Isère)

1. Introduction
2. Recommandation de l'OMS
3. Le CDOSI
4. Etat des lieux
5. Prescri'Bouge
- 6 et 7. Le rôle des acteurs
8. La prescription
9. La communication



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de l'Isère

I. INTRODUCTION

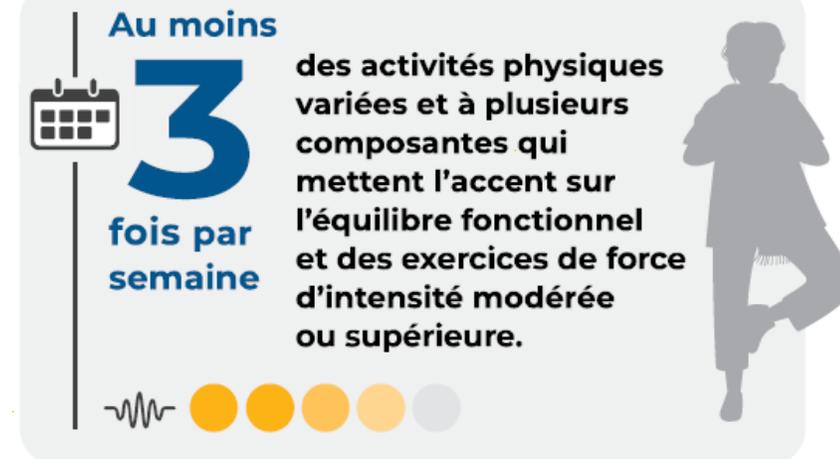
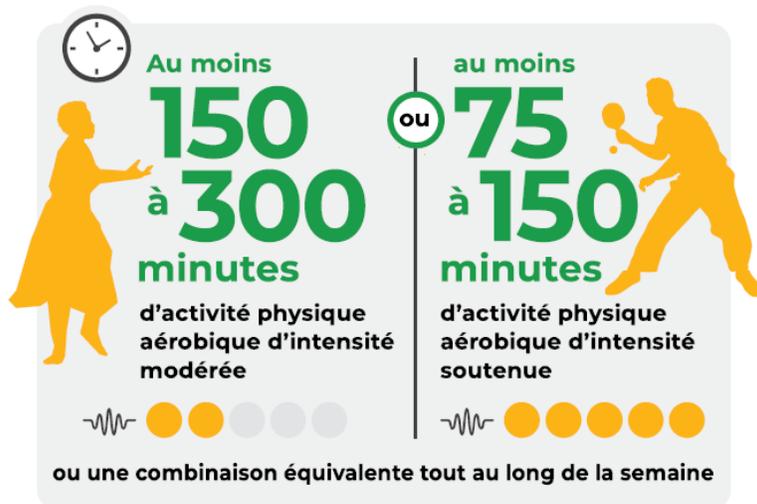
Depuis 2011, la Haute Autorité de Santé (HAS) a reconnu l'activité physique comme **thérapie non-médicamenteuse** en faveur des personnes atteintes d'Affection Longue Durée (ALD).

- L'Activité Physique = **déterminant majeur de l'état de santé.**
- Elle permet de :
 - Mieux vivre avec la maladie,
 - Mieux supporter les traitements.

II. SPORT SANTÉ – RECOMMANDATIONS DE L'OMS

LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

ADULTES ET PERSONNES ÂGÉES SOUFFRANT D'AFFECTIONS CHRONIQUES (18 ans et plus)



III. COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'ISERE

Le dispositif Prescri'Bouge est porté par l'association départementale :
Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère



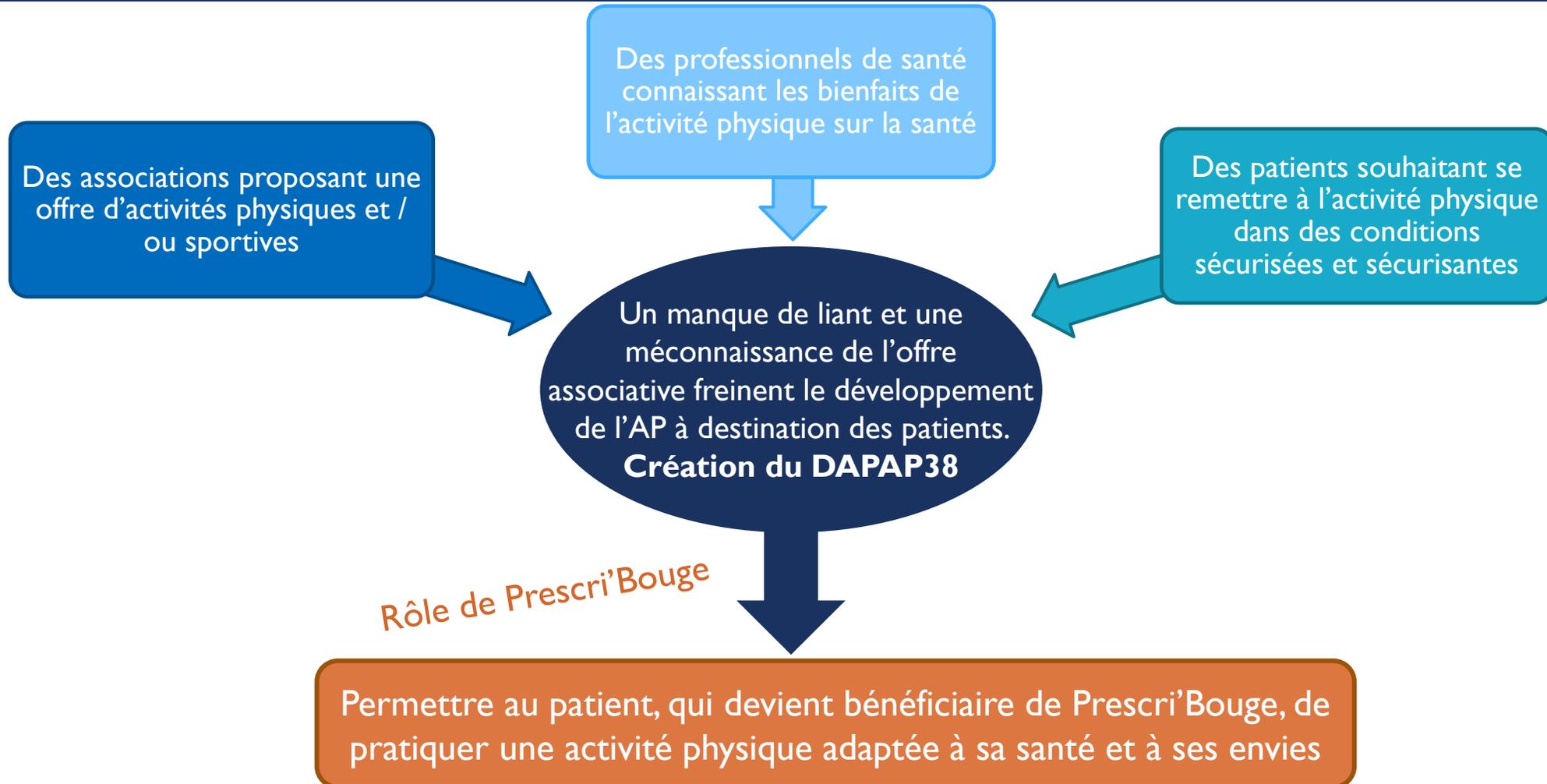
CDOS

ISÈRE

Au service de l'Isère sportive ...

- 3 160 clubs isérois
- 342 000 licenciés
- 65 comités départementaux

IV. ETAT DES LIEUX



V. PRESCRI'BOUGE

Prescri'Bouge est la plateforme Sport-Santé en Isère

- 🎯 L'objectif est d'accompagner les personnes vers la pratique d'une activité physique et/ou sportive.
- ♿ L'accompagnement est gratuit, individualisé et adapté à la personne *(toutefois, le coût de la pratique reste à la charge du bénéficiaire)*.
- 🎯 Les publics cibles sont :
 - Les personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles,
 - Les adultes porteurs de maladies chroniques, en ALD, avec ou sans prescription médicale,
 - Les personnes présentant au moins un des facteurs de risques suivants : HTA, syndrome métabolique, surcharge pondérale, obésité avec ou sans prescription médicale.

Les enfants peuvent être pris en charge au cas par cas mais il n'existe pour l'instant que peu de solutions de pratique. Seul les enfants en surcharge pondérale ou en obésité ont une prise en charge dédiée avec le Réppop 38 (04 76 24 90 33 - reppop38@mrsi.fr).

IMPLANTATION SUR LE TERRITOIRE

 Le dispositif est implanté sur les territoires suivants :

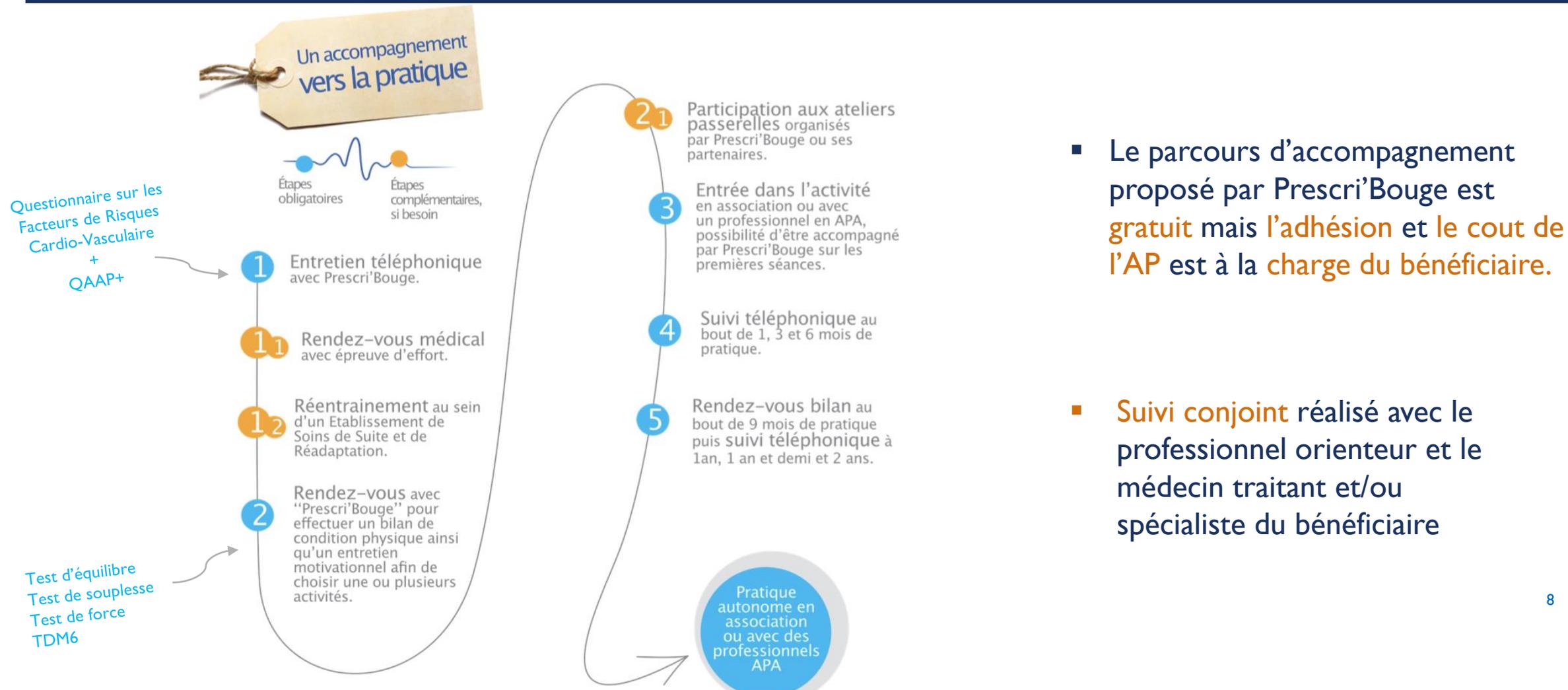
- L'Agglomération Grenobloise, depuis Janvier 2017,
- Le Pays Voironnais, depuis mi-Avril 2018,
- Le territoire Trièves-Matheysine depuis Janvier 2020,
- **L'Isère Rhodanienne, Porte des Alpes et les Vals du Dauphiné depuis mars 2022.**

 Le dispositif n'est plus présent physiquement mais continue d'informer sur les territoires suivants :

- Le territoire de Bièvre Isère (La Côte Saint André), 2017-2021.
- Le Sud Grésivaudan (Saint Marcellin), 2018-2021.

Toutefois, le référencement des activités et donc l'annuaire, sont à visée départementale. L'ensemble des isérois peuvent le consulter pour trouver en autonomie l'activité qui leur convient.

LE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



- Le parcours d'accompagnement proposé par Prescri'Bouge est **gratuit** mais **l'adhésion et le cout de l'AP** est à la **charge du bénéficiaire**.
- **Suivi conjoint** réalisé avec le professionnel orienteur et le médecin traitant et/ou spécialiste du bénéficiaire

V.I LE RÔLE DES PROFESSIONNELS DE SANTE



Les professionnels de santé ont **un rôle essentiel** au sein de notre dispositif. Ils permettent **d'orienter le patient.**

➤ Ses principales missions sont :

- Délivrer un message positif sur les activités physiques et la santé,
- Orienter le patient vers Prescri'Bouge ou son médecin pour une prescription d'Activité Physique Adaptée,
- Communiquer sur l'offre de pratique Sport-Santé présent sur le territoire,

V.I LE RÔLE DES MÉDECINS



Les médecins (traitants ou spécialistes) ont **un rôle primordial** au sein de notre dispositif. Ils sont **la porte d'entrée pour pratiquer du Sport sur Ordonnance** :

➤ Ses principales missions sont :

- Délivrer un message positif sur les activités physiques et la santé,
- Prescrire une activité physique via la prescription d'Activité Physique Adaptée et un certificat médical,
- Être un relais de communication privilégié,
- Créer d'une dynamique Sport-Santé sur le territoire.

V.I LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

La **loi de modernisation de notre système de santé** a introduit **en 2016** la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une Affection de Longue Durée (ALD)

=

Sport sur ordonnance

- La prescription d'APA vise à :
 - Conduire les patients dans une **intention de changement**,
 - Les **accompagner** dans ce changement,
 - Les **engager** dans un « style de vie » plus actif.



A noter toutefois dans le cadre du décret, l'absence de prise en charge financière de la pratique qui représente un frein à la pratique et un discriminant social.

POUR QUI ?

 Depuis le 2 mars 2022, la loi visant à démocratiser le sport a étendu la prescription d'Activité Physique Adaptée à un public plus large.

- Le sport sur ordonnance s'adresse aujourd'hui :
 - Aux personnes atteinte d'une **Affection Longue Durée (ALD)**,
 - Aux personnes atteinte d'une **maladie chronique**,
 - Aux personnes présentant des **facteurs de risque**,
 - Aux personnes en **perte d'autonomie**.

QUI PEUT PRESCRIRE ?

 La loi du 2 mars 2022 a également étendu la liste des professionnels de santé habilités à prescrire de l'activité physique adaptée.

- Les professionnels pouvant prescrire du Sport sur ordonnance sont :
 - Les médecins **traitants**,
 - Les médecins **spécialistes**.

- Le **renouvellement de la prescription** pourra être effectué par les **kinésithérapeutes**.

QUEL OUTIL POUR PRESCRIRE ?

■ Le certificat médical



Recommandations pour l'adaptation de la pratique

Adaptations/recommandations/contre-indications :

.....

Points de vigilance articulaires :

Si besoin, indiquez la latéralité avec D pour droite ou G pour Gauche à côté de l'articulation

Rachis Autre(s) articulation(s) :

Autres aménagements souhaitables :

Favoriser les activités physiques avec déplacements du corps dans l'axe (ex : marche)
 Favoriser les activités physiques permettant un allègement du corps (ex : natation, cyclisme, etc.)
 Autre :



Certificat **m**édical

Je soussigné, Dr., certifie avoir examiné ce jour,
 Mr / Mme né(e) le / /

Et n'avoir pas constaté de contre-indications médicales à la pratique de l'activité physique et sportives adaptée à sa santé.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit. Valable pour une durée de un an à compter de ce jour.

Cachet du **m**édecin (obligatoire)

Fait à
 le / /
 Signature du **m**édecin :

■ La prescription d'APA

ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

Tampon du Médecin	
-------------------	--

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire²:

.....

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu date signature cachet professionnel

- Le Médico Sport Santé



- Le Guide HAS



ORGANISATION DES PARCOURS

Guide de
promotion, consultation et prescription
médicale d'activité physique et sportive
pour la santé
chez les adultes

QUELLES PRÉCAUTIONS ?

- ⚠ La prescription d'APA engage, comme toute prescription, la **responsabilité des médecins**.
- Quelques points de vigilances sont à soulever :
 - Connaître les **limitations** fonctionnelles (*locomotrices, cérébrales, sensorielles et de douleur*) du patient,
 - Prendre en compte les **traitements** qui peuvent interférer avec la pratique,
 - Notifier les **restrictions** (cardiocirculatoires, articulaires) du patient,
 - Ne pas hésitez à faire passer au patient un **bilan de santé** (épreuve d'effort, électrocardiogramme).

COMMENT PRESCRIRE ?

ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

Tampon du Médecin	
-------------------	--

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire²:

.....

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu date signature cachet professionnel

- Formation :
 - L'IRBMS propose un MOOC : « Prescrire le Sport-Santé sur ordonnance »
 - Formation possible via le DPC

- Personne ressource :
 - Services Sport et Pathologies du CHU Grenoble Alpes, site Sud (Echirolles) : 04 76 76 54 94

QUI PEUT ENCADRER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ?

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens <small>(dans leur champ de compétences respectif)</small>	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs 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

V. LA COMMUNICATION

Affiche et flyer

Site internet :
www.prescribouge.fr

Page Facebook et Instagram :
PrescriBouge

Un numéro unique :
06.03.93.60.69

Des soirées thématiques et
des forums

LE FLYER

Contacts



Comité
Départemental
Olympique et
Sportif de l'Isère

Maison Départementale des Sports
7 rue de l'Industrie
38320 Bayers

isere.franceolympique.com



info@prescribouge.fr
06.03.93.60.69
prescribouge.fr

Prescri' Bouge

Un annuaire
des activités

Sur www.prescribouge.fr
rubrique "Offre de pratique"

1 Choisir le type de public correspondant
(ex: personne âgée)



2 Se géolocaliser



3 Cliquer sur le marqueur
qui vous intéresse.

4 Cliquer sur "en savoir plus"
pour accéder aux informations complémentaires.



Vous souhaitez commencer
ou reprendre une
activité physique
Et vous avez des
besoins spécifiques

En affection
de longue
durée

Âgé de
plus de
60ans

**Vous
êtes**

Atteint d'hypertension
artérielle, en surpoids
ou obésité

06.03.93.60.69
www.prescribouge.fr

Parlez-en à votre médecin
et contactez-nous!



Un accompagnement
vers la pratique

Étapes
obligatoires

Étapes
complémentaires,
si besoin

1 Entretien téléphonique
avec Prescri' Bouge.

1.1 Rendez-vous médical
avec épreuve d'effort.

1.2 Réentraînement au
sein d'un Établissement
de Soins de Suite et de
Réadaptation.

2 Rendez-vous avec
"Prescri' Bouge" pour
effectuer un bilan de
condition physique
ainsi qu'un entretien
motivationnel afin de
choisir une ou plusieurs
activités.

2.1 Participation aux ateliers
passerelles organisés
par Prescri' Bouge ou ses
partenaires.

3 Entrée dans l'activité
en association ou avec
un professionnel en APA,
possibilité d'être accompagné
par Prescri' Bouge sur les
premières séances.

4 Suivi téléphonique au
bout de 1, 3 et 6 mois de
pratique.

5 Rendez-vous bilan au bout
de 9 mois de pratique puis
suivi téléphonique à 1 an, 1
an et demi et 2 ans.

Pratique
autonome en
association
ou avec des
professionnels
APA

L'accompagnement est gratuit mais le coût de la pratique reste à la charge de la personne

Certificat médical

Je soussigné, Dr.
certifie avoir examiné ce jour, M^r/M^{me}
né(e) le / /

Et n'avoir constaté aucune contre-indication médicale à la
pratique de l'activité physique et sportive adaptée à sa santé.

Prescription médicale

Nom du patient:

Je prescrite une activité physique et/ou sportive adaptée pendant
....., à adapter en fonction de l'évolution des
aptitudes du patient

Préconisation d'activités et recommandations (activités, fréquence,
intensité...):
.....
.....
.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en
référence à l'Article D 1172-2 du Code de la santé publique) le cas
échéant dans le cadre d'une équipe pluri-disciplinaire*:

Document établi à la demande de l'intéressé(e) remis en
main propre pour faire valoir ce que de droit.

La dispensation de faculté physique adaptée se poursuit douze (12) mois à
partir de la date d'avis de prescription de l'activité physique adaptée.

Libé Date Signature Cachet professionnel

* Décret n° 2016-1050 du 20 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité
physique adaptée prescrite par le médecin (à lire à disposition des patients à l'adresse suivante: ARD)

* Concernant les tâches d'un tiers à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification
professionnelle ou d'un diplôme valide, mais à sa détermination de ne pas pouvoir être versé
dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations
fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. article 4 de
l'instruction interministérielle n° DGAS/ARDES/PRO/2020/121 du 2 mars 2017 relative à
la mise en œuvre de l'article L.1172-1 et D.1172-1 du Code de la santé publique)
peuvent qu'en la circonstance de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le
médecin (à lire à disposition des patients à l'adresse suivante: ARD).

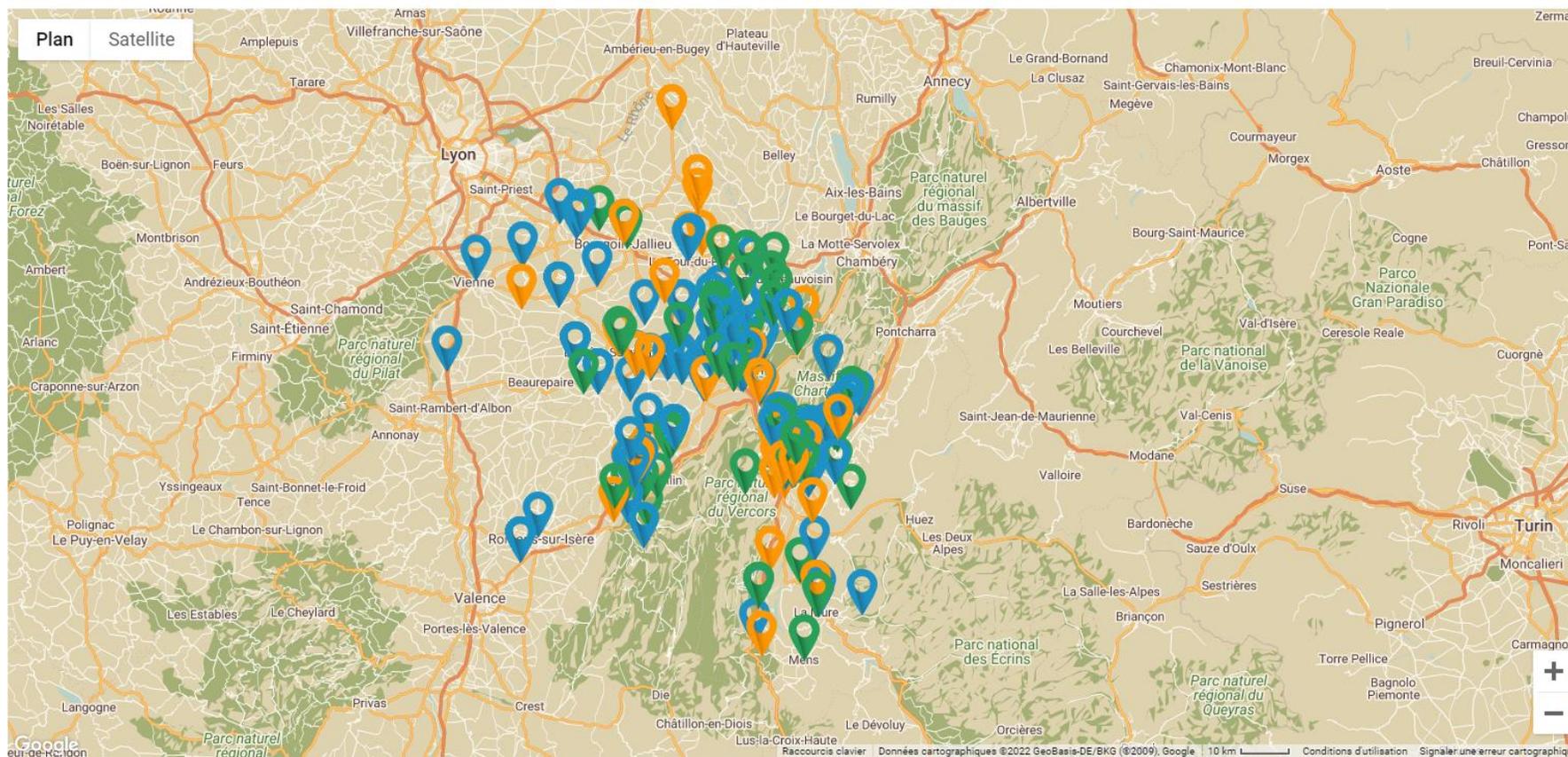
L'ANNUAIRE

Toutes les activités Personne Agée Obésité Diabète Cancer de tous types Maladie cardiovasculaire Maladie respiratoire Handicap intellectuel Handicap psychique Handicap moteur Handicap sensoriel Eloignés de la pratique Sédentaire Autre pathologie

Choisissez une structure en vert si vous avez des besoins très spécifiques avec une adaptation importante de la pratique qui sera encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

Choisissez une structure en orange si vous avez des besoins particuliers avec une adaptation de la pratique.

Choisissez une structure en bleu si vous avez peu de besoins d'adaptation ou de précaution particulière à avoir lors de votre pratique.



LES CHIFFRES CLÉS

En 2017

- ✓ 119 personnes accompagnées
- ✓ 1 territoire : l'agglomération grenobloise

- ✓ Moyenne d'âge : 50ans
- ✓ 57% de public féminin
- ✓ 32 % des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2018

- ✓ Près de 230 nouveaux bénéficiaires
- ✓ 4 territoires : Agglomération Grenoble, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- ✓ 48.8% des bénéficiaires ont 61 ans ou +
- ✓ 15.4% des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2019

- ✓ Près de 320 nouveaux bénéficiaires
- ✓ 4 territoires : Agglomération Grenoble, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- ✓ 54% des bénéficiaires ont 61 ans ou +
- ✓ 65% de public féminin
- ✓ 46% sont en Affection de Longue Durée

En 2020

- ✓ 347 nouveaux bénéficiaires
- ✓ Nouveau territoire : Trièves/Matheysine
- ✓ Adaptation crise COVID

- ✓ Moyenne d'âge : 59,5 ans
- ✓ 74% de public féminin
- ✓ ALD : Diabète et Cancer (50%)

En 2021

- ✓ 575 nouveaux bénéficiaires
- ✓ Arrêt du dispositif sur la Bièvre Isère et le Sud Grésivaudan

- ✓ Moyenne d'âge : 60 ans
- ✓ 70% de public féminin
- ✓ ALD principaux : Diabète, Cancer, Troubles psy, Troubles cardio

Aujourd'hui ➡ 1107 bénéficiaires dans notre file active

LES CONTACTS

- Standard : [06 03 93 60 69](tel:0603936069)
- Mail : info@prescribouge.fr
- Site internet : www.prescribouge.fr
- Facebook et Instagram : [Prescri'Bouge](#)



- Manon GIRARD – Chargée de mission Sport-Santé / Coordinatrice Prescri'Bouge sur l'Isère Rhodanienne, Porte des Alpes, et les Vals du Dauphiné
manongirard@franceolympique.com – 06.03.11.74.72
- Estelle BONNEFOND - Chargée de mission sport-santé / Référente Prescri'Bouge sur l'Isère Rhodanienne et Porte des Alpes
estellebonnefond@prescribouge.fr – 07 86 93 24 29