



Le dispositif de **P**rescription d'**E**xercice **P**hysique pour la **S**anté : **PEPS**

- Le schéma du dispositif PEPS
- Les outils du dispositif PEPS





Schéma du dispositif de prescription d'exercice physique pour la santé





Les outils pour la prescription d'AP

- **Formulaire de prescription d'activité physique et/ou sportive**
- **Guide pour le médecin prescripteur**
- **Outils salle d'attente (flyers, affiches...)**



Contenu du formulaire de prescription

Je soussigné(e), Docteur certifie avoir examiné ce jour M/Mme..... Né(e) le/...../..... et constate que son état de santé nécessite la pratique d'une activité physique et/ou sportive dans les conditions de la présente prescription

Prescription d'activité physique

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s):

- Endurance cardio-respiratoire
- Renforcement musculaire
- Souplesse
- Aptitudes neuromotrices
- Autre(s):

Intensité recommandée

- Douce
- Modérée
- Élevée

Activité physique:

- Déclic
- Élan

➤ Préconisation de à séances de à minutes chacune par semaines

➤ Informations complémentaires:

.....

.....

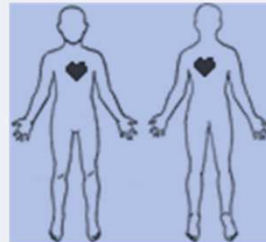
.....



Contenu du formulaire de prescription

Sécurité

➤ Fréquence cardiaque
à ne pas dépasser:
.....bpm



Face

Dos

Restrictions d'activité

- Efforts: à ne pas réaliser/à limiter (rayer la mention inutile)
 - endurance
 - vitesse
 - résistance
- Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin)
 - rachis épaule hanche
 - genou cheville
- Ne pas /éviter de (rayer la mention inutile)
 - courir porter s'allonger sur le sol
 - sauter pousser se relever du sol
 - marcher tirer mettre la tête en arrière
- Vigilance et arrêt en cas de:
 - fatigue
 - douleur
 - Essoufflement
- Autre:



Format du formulaire de prescription

- **Ordonnancier avec guide de remplissage en page intérieure**
 - Informations minimales pour compléter facilement le formulaire
 - Exemples : possibilité de prescrire un programme passerelle à mentionner en manuscrit, explications des noms Déclic et Élan, précisions sur les évaluations complémentaires...
- **Outil dématérialisé (format pdf dans un premier temps)**
- **Renvoi vers le guide prescripteur pour plus d'informations**



Guide du prescripteur

■ Contenu

- **La prescription d'activité physique**
 - Comment prescrire ?
 - Comment orienter ?
 - Arbre décisionnel
 - Comment compléter le formulaire de prescription
- **L'orientation dans le dispositif PEPS**
 - Le rôle du coordonnateur territorial
 - Les différents types d'offres
 - Rappel des professionnels de santé pouvant dispenser de l'AP
 - Tableau de limitations fonctionnelles
- **Le dispositif PEPS**

■ Format

- **Livret**
- **Fiches « pour aller plus loin » disponibles en ligne** : les bienfaits de l'AP, entretien motivationnel, tableau des METs, guide d'entretien pour le conseil en activité physique, argumentaire pour lever les freins à la pratique...

Coordonnateur
territorial
PEPS



Coordination du projet d'exercice physique pour la santé

- ▶ Entretien en face à face
ou téléphonique
- orientation dans
le parcours
- Recueil des données
de suivi et transmission
au médecin

Le rôle du coordonnateur territorial PEPS

■ Missions

- Conseiller et orienter les bénéficiaires de prescription d'APS
- Donner une suite à toute prescription d'APS
- Favoriser la mise en œuvre du projet d'APS
- Assurer un retour d'information au médecin
- Par subsidiarité si besoin pour couvrir certains territoires : évaluations de la condition physique, voire activités de type « passerelle »

■ Orientation des bénéficiaires de prescription d'activités physiques et/ou sportives sur la base de :

- la prescription médicale
- un entretien téléphonique ou en face à face
- l'analyse d'une éventuelle évaluation complémentaire

optionnel : Evaluation complémentaire

Niveau global d'activité physique

Capacités physiques

Environnement psycho-social / Qualité de vie/ Motivation

Les outils de l'évaluation complémentaire

Évaluation de la condition physique

- Endurance : test 6 minutes marche
- Équilibre : test d'appui unipodal (Hurvitz and al.)
- Souplesse : flexion du tronc / test de Schober
- Mobilité scapulo-humérale : Back Scratch Test (Rikli & Jones)
- Force musculaire membres supérieurs : mesure force de préhension (dynamomètre)
- Force musculaire membres inférieurs : test assis / debout 30'' (Csuka et Mc Carty)

ENDURANCE



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE STATIQUE



MOBILITÉ SCAPULO-HUMÉRALE



FORCE MUSCULAIRE
DES MEMBRES SUPÉRIEURS



FORCE MUSCULAIRE
DES MEMBRES INFÉRIEURS





optionnel : Evaluation complémentaire

Niveau global d'activité physique

Capacités physiques

Environnement psycho-social / Qualité de vie/ Motivation

Les outils de l'évaluation complémentaire

■ Questionnaires

- **Motivation : évaluation du stade de motivation / travaux de Prochaska et DiClemente**
- **Qualité de vie : échelle de Grosbois**
- **Niveau global d'AP : Test RPAQ sur l'activité physique récente**

■ Création d'une mallette contenant le matériel nécessaire pour la passation des évaluations

- **Chronomètre, Lattes souples, Mètre ruban, Sifflet**
- **Cardiofréquencemètre (et si possible oxymètre de pouls)**
- **Dynamomètre**
- **Guide pour la passation des tests et l'analyse des résultats**
- **Questionnaires + guide pour l'analyse des résultats**

optionnel : Activité physique « passerelle »

Reconditionnement
Motivation / Reprise de confiance
Charte «passerelle»

Points clés de la charte « Passerelle »

- **Durée limitée : 3 à 6 mois**
 - **Groupes de 12 participants maximum**
 - **Multi-activités**
 - **Au moins une séance par semaine**
 - **Proposition d'au moins 2 créneaux**
 - **Encadrement : kiné avec carte pro, enseignant APA, éducateur sportif avec une qualification sport santé niveau 2**
 - **Découverte d'activités + incitation pratique en autonomie**
- => enjeu de la pérennisation**



La charte activités « Déclic »

- **2 séances d'activités physiques par semaine dont :**
 - Au moins une séance encadrée de 1 à 2h
 - Seconde séance encadrée ou en autonomie avec remise de fiches « suivi / conseils »
- **Proposition de relai pendant les périodes de fermeture**
- **Évaluations initiale et finale (tests + questionnaires)**
- **Encadrement :**
 - Justification d'une qualification sport santé Niveau 1 : volume horaire 14h minimum
 - Participation à une journée annuelle de regroupement des intervenants sportifs inscrit dans le dispositif PEPS
- **Démarche d'évaluation du dispositif et des actions menées**



La charte activités « Élan »

- **2 séances d'activités physiques par semaine dont :**
 - Au moins une séance encadrée de 1 à 2h
 - Seconde séance encadrée ou en autonomie avec remise de fiches « suivi / conseils »
- **Proposition de relai pendant les périodes de fermeture**
- **Évaluations initiale, intermédiaire et finale (tests + questionnaires)**
- **Encadrement :**
 - Justification d'une qualification sport santé Niveau 2 : volume horaire 105h de formation en centre et 35h de formation en alternance sur de l'encadrement de public (a minima)
 - Recyclage PSC1
 - Participation à une journée annuelle de regroupement des intervenants sportifs inscrit dans le dispositif PEPS
- **Démarche d'évaluation du dispositif et des actions menées**



//// **Sport** santé *bien-être* NOUVELLE-AQUITAINE

Merci pour votre attention

