



Docteur .....

N°FINESS : .....

N°RPPS : .....

## Ordonnance

### Prescription d'activité physique adaptée (APA)

Mr, Mme....., N° APSO : .....

Je vous prescris des séances d'APA dans les conditions suivantes :

**Suivre un programme d'APA de 12 mois respectant des paliers d'augmentation d'intensité pour atteindre un objectif de :**

Nombre de séances de 60 minutes par semaine :

 3 séances

 4 séances

 5 séances

Intensité de l'effort :

 Endurance aérobie à 40-60% du VO<sub>2</sub>max (essoufflement modéré)

 Travail en intensité faible avec des phases de repos régulières (cf. TMS) et des exercices pour l'équilibre et la coordination

 Travail en fractionné pour atteindre des intensités à 60 à 80% du VO<sub>2</sub>max, 2 à 3 fois par semaines, sous le contrôle d'un éducateur sportif

 Fréquence cardiaque maximale de .....

 niveau d'effort sur l'échelle de Borg .....

Nature de l'activité (précisez si nécessaire, type marche, gym douce, etc.) :

.....

.....

Office Municipal des Sports de Salon-de-Provence – Siret N° 343 532 792 00037

3 Rue de l'Etang de Berre – La Monaque – 13300 Salon-de-Provence

Tél : 07 83 68 21 72 – Email : [apsso@oms-salon.com](mailto:apsso@oms-salon.com)

Site Internet : [www.oms-salon.com](http://www.oms-salon.com)



- Types :
- SSBE (Sport Santé Bien-Etre)
  - APAP (Activité Physique Adaptée et Personnalisée)

***Ces séances d'APA respecteront l'encadrement suivant :***

- Professionnels de santé (MKT)
- Enseignants en APA
- Éducateurs sportifs
- Non supervisée (autonome)

***Lors des séances d'APA, les exercices suivants seront travaillés en respectant la règle de la non-douleur et les temps d'échauffement<sup>1</sup> et de récupération<sup>2</sup>:***

- Renforcement musculaire (en limitant les mouvements répétitifs et avec des charges faibles)
- Equilibre
- Coordination
- Souplesse globale des articulations
- Travail de souplesse et de proprioception du rachis et des hanches, et travail de gainage
- Travail de musculation abdominale et périnéale en isométrique (sans augmentation de la pression dans la cavité abdominale)
- Travail de l'amplitude articulaire en passif et en actif associé à un travail de musculation localisé des genoux
- Travail de l'amplitude articulaire en passif et en actif associé à un travail de musculation localisé des épaules
- Travail de proprioception et de musculation des chevilles

<sup>1</sup> La phase d'échauffement consiste en un minimum de 5 à 10 min d'activités cardio-respiratoires et musculaires d'intensité légère à modérée. Cette phase permet au corps de s'ajuster au changement physiologique de la phase d'AP, améliore l'amplitude des mouvements et réduit les risques de blessures.

<sup>2</sup> La phase de récupération consiste en des activités cardio-respiratoire et musculaires d'intensité faible à modérée pendant au moins 5 à 10 min. cette période permet de retrouver graduellement sa fréquence cardiaque et sa pression artérielle de base et de supprimer les substances de fin de métabolisme que le muscle a produites pendant la phase la plus intense de l'AP.

Office Municipal des Sports de Salon-de-Provence – Siret N° 343 532 792 00037

3 Rue de l'Etang de Berre – La Monaque – 13300 Salon-de-Provence

Tél : 07 83 68 21 72 – Email : [apso@oms-salon.com](mailto:apso@oms-salon.com)

Site Internet : [www.oms-salon.com](http://www.oms-salon.com)



- Privilégier les exercices favorisant l'épargne articulaire des membres inférieurs (arthrose évoluée, obésité, arthrite inflammatoire)
- Privilégier les exercices en charge comme la marche (ostéoporose)
- Limiter voire arrêter les APA lors des phases d'inflammation articulaire
- Calculer le Temps Maximal Symptomatique (TMS) et limiter les séquences d'activités à 2 tiers du TMS

***Les mesures de prévention à respecter sont les suivantes :***

- Prévention de la déshydratation : toujours avoir de l'eau dans le sac de sport et s'hydrater régulièrement avant, pendant et après les séances d'APA
- Prévention de l'angine de poitrine :
  - éviter l'APA dans des conditions climatiques extrêmes (froid, chaleur, vent)
  - respecter la fréquence cardiaque cible et le niveau d'essoufflement indiqué
  - avoir son traitement pour l'angine de poitrine dans le sac de sport
  - devant tout signe d'alerte, se mettre au repos, prendre son traitement, surveiller la fréquence cardiaque et, au moindre doute, appeler les secours
- Prévention des hypoglycémies :
  - avoir de quoi se resucrer dans le sac de sport
  - devant tout signe d'hypoglycémie : se mettre au repos, se resucrer et s'hydrater (après avoir fait une glycémie capillaire le cas échéant)
  - éviter l'AP dans des conditions climatiques extrêmes (froid, chaleur, vent)
  - pour les personnes sous insulinothérapie : dosage systématique de la glycémie capillaire avant l'effort et éviter l'activité physique en fin de journée
- Prévention des blessures des pieds : porter des chaussures adaptées et surveiller régulièrement l'état des pieds
- Prévention des crises d'asthme :
  - éviter l'AP dans des conditions climatiques extrêmes (froid, chaleur, vent) et dans des conditions atmosphériques dégradées (pollution, pollens, salles mal ventilées)
  - favoriser les APA à faible demande ventilatoire (éviter les grands efforts d'endurance) et respecter l'aisance respiratoire
  - avoir son traitement pour l'asthme dans le sac de sport

Office Municipal des Sports de Salon-de-Provence – Siret N° 343 532 792 00037

3 Rue de l'Etang de Berre – La Monaque – 13300 Salon-de-Provence

Tél : 07 83 68 21 72 – Email : [aps@oms-salon.com](mailto:aps@oms-salon.com)

Site Internet : [www.oms-salon.com](http://www.oms-salon.com)



Prévention des chutes : sécuriser tous les mouvements et déplacements à risque (mouvements rapides, escaliers et step, rotation et flexion des genoux)

***Les contre-indications formelles à l'activité physique à prendre en compte :***

Contre-indication du travail en fractionné, en intensité élevée ou avec une composante statique élevée (pathologies cardiaques, rénales et ophtalmiques)

Contre-indication des APA en piscine fermée (pathologies pulmonaires sévères)

Contre-indication des APA avec impacts et torsions articulaires importants (ostéoporose, arthrose évoluée et prothèses articulaires)

***Les bilans complémentaires à prévoir sont :***

Bilan cardiologique

Bilan biologique

Bilan ophtalmologique

Bilan endocrinien (adaptation des doses d'insuline)

Bilan Pneumo (EFR)

Fait le : .....

Cachet Professionnel

Signature :

Office Municipal des Sports de Salon-de-Provence – Siret N° 343 532 792 00037

3 Rue de l'Etang de Berre – La Monaque – 13300 Salon-de-Provence

Tél : 07 83 68 21 72 – Email : [aps@oms-salon.com](mailto:aps@oms-salon.com)

Site Internet : [www.oms-salon.com](http://www.oms-salon.com)

