



Activité physique adaptée (APA) à la retraite : un traitement au service de votre santé

📅 09/12/2024

Qu'est ce que l'Activité physique adaptée (APA) ?

Définition

L'activité physique adaptée désigne **un programme de mouvements corporels sous suivi médical**, qui tient compte de vos capacités, de vos envies et de vos besoins en matière de santé. Elle peut prendre différentes formes : activités du quotidien (tâches ménagères, jardinage, bricolage), déplacements (marche, vélo, escaliers...) ou activités de loisirs (natation, vélo, danse, gymnastique...).

Elle combine plusieurs types d'exercices (endurance, renforcement musculaire, assouplissement...), et se distingue des actes de rééducation, réservés aux professionnels de santé.

À noter : l'activité physique adaptée est parfois appelée « sport sur ordonnance ». Dans la grande majorité des cas, il ne s'agit pourtant pas de pratique sportive, mais d'un accompagnement vers une vie moins sédentaire.

Prévention et maladie

L'APA vous aide à adopter un mode de vie actif pour prévenir ou soulager les effets de maladies telles que le diabète, le cancer ou les maladies du cœur.

Grâce à sa visée thérapeutique et à ses bienfaits prouvés scientifiquement, l'activité physique adaptée améliore la qualité de vie des patients sur le plan physique, mental et social.

L'APA est-elle prise en charge par la Sécurité sociale ?

L'activité physique adaptée n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie. Cependant, vous pouvez obtenir des financements par certaines agences régionales de santé, collectivités locales et organismes complémentaires.

Combien cela va-t-il vous coûter ? Les chiffres sont très variables et mal connus. Il existe encore peu d'études sur le sujet. Un [rapport de 2019 \(Enquête Onaps, PRN Sport Santé Bien-Être\)](#) indique les montants suivants pour 1 année d'activité physique adaptée :

- **50 à 800 €** si vous allez dans un dispositif qui prend en charge de petits effectifs (moins de 100 patients par an) ;
- **200 € environ** dans un dispositif avec un nombre de bénéficiaires annuel supérieur ou égal à 150.

Ces chiffres restent indicatifs. Les tarifs pourraient être différents selon vos besoins et la ville où vous résidez.

Qui peut bénéficier de l'APA ?

L'activité physique adaptée est réservée à de nombreux publics. Vous pouvez en bénéficier si vous êtes dans l'une de ces situations :

- vous êtes atteint d'une **maladie chronique** ou d'une **affection longue durée** ;
- vous faites partie de certains **publics à risques** (surpoids, obésité, hypertension artérielle, dénutrition, sédentarité, dyslipidémies, conduites addictives notamment) ;
- vous êtes **bénéficiaire de l'un des dispositifs suivants** :
 - l'allocation personnalisée d'autonomie,
 - l'aide à domicile,
 - le droit attribué par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées,
 - de la carte « mobilité inclusion »,
- vous avez réalisé un **dépistage multidimensionnel du déclin fonctionnel lié à l'âge** révélant une fragilité.

Et en cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il saura vous conseiller en matière d'activité physique, par rapport à votre situation.

Comment bénéficier de l'APA ?

Médecin généraliste

Pour bénéficier de l'activité physique adaptée, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin. Il vous fera passer une **évaluation médicale**, et, si nécessaire, une **consultation médicale d'activité physique**. Cette dernière comprend notamment un interrogatoire sur vos habitudes de vie, une évaluation de votre risque cardio-vasculaire, un examen physique complet et un entretien motivationnel.

Si l'activité physique adaptée convient à votre situation, vous recevrez alors **une prescription**. Votre médecin précisera le

type d'activité, sa durée, sa fréquence et son intensité sur un formulaire spécifique. En général, il vous sera proposé 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, de 45 à 60 minutes, sur une période de 3 mois.

Professionnels de l'APA

Vous serez ensuite orienté vers des **professionnels formés à la dispensation de l'APA** (en structures APA ou maison sport-santé) :

- masseurs-kinésithérapeutes ;
- ergothérapeutes ;
- psychomotriciens ;
- professionnels titulaires d'un diplôme STAPS « APA Santé » ;
- éducateurs sportifs ;
- certains fonctionnaires et militaires certifiés ;
- personnes qualifiées titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée.

Si le médecin traitant estime que vous avez des limitations fonctionnelles « sévères », seul un professionnel de santé pourra encadrer votre activité physique. Dans les autres cas, les professionnels de l'encadrement sportif pourront également vous accompagner.

Si vous avez besoin de renouveler la prescription, votre masseur-kinésithérapeute peut le faire une fois.

Comment trouver un endroit où pratiquer votre APA ?

Si votre médecin ne vous redirige pas vers un lieu dédié aux patients avec une prescription d'APA, voici quelques acteurs à contacter pour en trouver un par vous-même :

- Le [réseau sport santé bien-être](#) ;
- La [fédération française de Sports pour tous](#) ;
- Les associations comme [Siel Bleu](#), [Ma Vie](#), [Capables...](#) ;
- Les associations locales de patients (Roseup pour le cancer, fédération française des diabétiques, etc.).

Ils sauront vous rediriger vers un lieu adapté, que ce soit dans leurs locaux ou vers une structure de leur réseau.

A quoi ressemblera votre programme d'activité physique adapté ?

Votre programme d'activité physique adapté comprend des exercices d'endurance aérobie et de renforcement musculaire. Il peut s'y ajouter des exercices :

- d'équilibre (pour les personnes âgées par exemple) ;
- de coordination (pour les malades de Parkinson par exemple) ;
- d'assouplissement (pour les personnes atteintes d'arthroses périphériques par exemple) ;
- de respiration (dans le cas de l'asthme par exemple).

Chaque séance commence par une phase d'échauffement et se termine par une phase de récupération.

Vos séances peuvent être réalisées seul ou en petit groupe, **sous la supervision du professionnel de l'APA** ou non (selon votre niveau d'autonomie en matière d'activité physique). Vos séances peuvent se dérouler dans une salle de sport, à la maison, en plein air ou à la piscine, dans un centre de rééducation, dans un hôpital ou une clinique selon vos envies et vos besoins.

Exemple d'exercices possibles dans un programme d'APA

- déplacements actifs (marche, escaliers, vélo...)
- jardinage (tondre la pelouse, s'occuper d'un potager...)
- tâches ménagères (lessive, repassage...)
- gym douce
- natation ou aquagym
- vélo
- danse
- jeux de ballons
- musculation
- tir à l'arc
- danse
- boccia (adapté aux personnes en situation de handicap)
- etc.

Ce qu'il faut retenir sur l'APA

- L'activité physique adaptée ou APA est un traitement à visée thérapeutique.
- Elle s'adresse à de nombreux publics : personnes âgées, en perte d'autonomie, malades, à risques...
- Vous devez obtenir une prescription de votre médecin pour en bénéficier.
- Elle se compose de 2 à 3 séances de 45 à 60 minutes par semaine, pendant 3 mois (renouvelable).
- Elle n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie, mais certains organismes peuvent vous délivrer un financement. Son coût est très variable (50 à 800 € par an selon les estimations).

À la retraite, l'activité physique adaptée vous permet de ralentir le vieillissement, d'augmenter votre autonomie et de profiter pleinement de cette période de votre vie : vous promener sans difficultés, porter vos courses, sortir avec vos petits-enfants, voyager avec moins de fatigue, etc. Si vous en avez besoin, c'est une option thérapeutique dont vous pouvez discuter avec votre médecin.