

Prescri'Forme : l'activité physique sur ordonnance en Île-de-France

Prescri'Forme est un programme mis en place en Île-de-France pour développer l'activité physique comme thérapie non médicamenteuse dans le cadre de pratiques sportives ludiques.

Fabrice Dugnat

Référent régional sport santé

Pierre Billard

Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (Drajes) Île-de-France

Béatrice Serrecchia

ARS Île-de-France

Le dispositif Prescri'Forme fait suite à la loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé, qui permet au médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Afin de répondre à ce nouvel enjeu, une étroite collaboration a été initiée et développée entre l'agence régionale de santé (ARS) et la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) d'Île-de-France. Cette collaboration a été formalisée par la signature d'une convention cadre fin 2016.

Des observations empiriques et des études scientifiques qui légitiment le développement des activités physiques et sportives au bénéfice de la santé

Il faut tout d'abord noter que, depuis les années 2000, une dégradation du niveau de la condition physique globale de la population a été observée aussi bien par les éducateurs sportifs que par les professionnels de santé. Les premiers éducateurs à faire remonter cette évolution en Île-de-France ont été les maîtres-nageurs qui enseignent l'apprentissage de la natation en Seine-Saint-Denis. Ils ont en effet observé une baisse du niveau de condition physique des collégiens sur les dernières décennies, et une hausse significative du nombre d'élèves en surcharge pondérale. C'est au début des années 2000 que des programmes visant à améliorer les comportements alimentaires et à inciter à bouger plus

ont commencé à se déployer dans plusieurs communes du « 93 ».

Parallèlement, de nombreuses études scientifiques ont démontré les bienfaits de l'activité physique, non seulement en prévention primaire mais aussi en prévention secondaire et tertiaire. La Haute Autorité de santé (HAS) consacre aujourd'hui un guide pratique de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive adaptée (APA) à destination des médecins. Ces activités physiques et sportives font partie intégrante des recommandations de prise en charge de nombreuses pathologies chroniques (diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, BPCO...).

Il faut également noter que, depuis les années 2010, les politiques publiques du sport ont incité les fédérations sportives à transformer leurs offres de pratiques. L'idée était de sortir d'un système principalement axé autour de la compétition pour s'ouvrir à un public plus large, avec des activités orientées vers la santé.

Prescri'Forme vise donc à répondre à ce triple enjeu, qui est à la fois de prendre en considération la dégradation des indicateurs de santé chez les jeunes et les moins jeunes, mais aussi de développer l'activité physique comme thérapie non médicamenteuse, tout en répondant aux nouvelles attentes de pratiques sportives plus ludiques, centrées sur le bien-être.

Les objectifs de Prescri'Forme visent à répondre à un triple enjeu

- Développer la prescription d'activité physique adaptée par les médecins en créant



des outils d'aide à la prescription et en offrant des solutions pour orienter les patients complexes.

- Multiplier l'offre d'activités physiques adaptées de qualité en développant et en actualisant les connaissances et compétences des éducateurs sportifs *via* la création et la dispensation de formations généralistes Prescri'Forme.

- Créer de nouveaux outils qui permettent du partage d'informations entre les patients, les éducateurs et les médecins afin que chacun prenne une part de responsabilité dans le parcours de santé du patient.

Pour répondre à ces objectifs, il a fallu créer les conditions favorables pour développer le sport sur ordonnance.

La création de formations Prescri'Forme

Un des points clés pour réussir le développement de la prescription d'activité physique se situe dans la formation, tant des médecins que des éducateurs sportifs. Toutefois, la plupart de ces professionnels n'ont pas bénéficié, dans leur cursus, de formation spécifique sur l'activité physique et sportive pour la santé. Aussi, en ce qui concerne l'actualisation des connaissances des éducateurs sportifs, l'équipe des médecins de la DRJSCS a travaillé de concert pour créer une formation généraliste sport santé Prescri'Forme. Cette formation continue apporte les connaissances nécessaires pour prendre en charge au sein d'une association sportive les principales pathologies rencontrées.

Ces formations sont aujourd'hui dispensées sur l'ensemble des départements d'Île-de-France grâce à la mise en place d'un partenariat avec le mouvement olympique. Elles sont ouvertes en priorité aux éducateurs professionnels et se déroulent en deux temps :

- un premier temps de travail en distanciel, d'un minimum de quarante heures, pour actualiser ses connaissances au sujet des principales pathologies (diabète, cancer, obésité, MCV, appareil locomoteur) ;

- un second temps en présentiel, où un binôme constitué par un médecin et un professionnel de l'activité physique aborde les procédures qui permettent de mettre en œuvre dans de bonnes conditions une activité physique adaptée.

Ce sont environ chaque année cinq cents éducateurs sportifs qui suivent ces formations et qui mettent en œuvre sur le terrain des activités physiques adaptées.

En ce qui concerne les médecins, de nombreuses initiatives locales ont été menées, notamment par les centres Prescri'Forme, qui organisent des colloques à destination des éducateurs, médecins et présidents d'associations. Ces colloques permettent aux médecins prescripteurs d'échanger avec ceux qui dispensent l'activité sportive ; ce premier contact étant tout à fait essentiel pour que, par la suite, les médecins orientent les patients vers une structure du dispositif.

Une organisation pyramidale de Prescri'Forme

Afin de structurer le dispositif, le rôle de chaque structure est défini par un cahier des charges élaboré conjointement par l'ARS et la DRJSCS.

Seize centres Prescri'Forme (deux par département) ont été agréés : ces têtes de réseau ont comme mission principale de développer au niveau local un réseau de proximité de qualité. Ces centres Prescri'Forme organisent des temps d'information qui permettent aux professionnels de se rencontrer, de nouer des relations de travail, d'échanger sur leurs pratiques et d'actualiser leurs connaissances. Ces structures bénéficient d'un cofinancement (ARS et DRJSCS) de 20 000 euros par an afin de disposer des moyens nécessaires pour travailler à la création du réseau.

Les centres Prescri'Forme sont également destinés à la prise en charge des patients complexes et à la remise à l'activité physique adaptée (présence d'un médecin, d'un enseignant en activité physique adaptée, matériel nécessaire pour effectuer des tests de la condition physique).

Viennent ensuite environ 350 clubs Prescri'Forme, qui disposent d'un encadrement sportif diplômé et spécialisé dans l'activité physique sur ordonnance (brevet d'État, diplôme d'État et formation Prescri'Forme, Staps APA...). Ces clubs Prescri'Forme accueillent les personnes qui ont bénéficié d'une remise à l'activité physique au sein des centres Prescri'Forme et prennent en charge des personnes orientées par leur médecin traitant. Leur vocation est de proposer une pratique pérenne dans des conditions de sécurité optimales

L'action pérenne des clubs Prescri'Forme est renforcée par des actions plus ponctuelles *via* la mise en place de programmes « passerelles »

de remise à l'activité physique (trois séances par semaine sur douze semaines). Ce sont aujourd'hui environ 400 programmes passerelles, certifiés par l'ARS, qui sont organisés sur l'ensemble de la région d'Île-de-France. Ils permettent par la suite aux participants de réintégrer des activités physiques au sein des clubs Prescri'Forme.

Pour faire bénéficier des programmes sport santé de nombreuses associations ne ciblant pas la prescription d'activité physique, il est vite apparu nécessaire de ne pas rester cantonné au strict sport sur ordonnance et de s'ouvrir à un public plus large qui souhaite, par l'activité physique, rester en bonne santé. Ce sont 1 200 clubs sport santé qui disposent d'un encadrement diplômé, de professionnels ou de bénévoles qui mettent en œuvre les programmes des fédérations sportives sport santé (*fit ping tonic*, *AviFit*...).

Les outils créés et mis à disposition des membres du réseau

Compte tenu des profils très différents des personnes concernées par le dispositif, des supports papiers ont été développés en complément des supports numériques :

- un carnet de suivi du patient qui permet de prescrire et de suivre l'activité physique ;

- un guide pratique pour le médecin qui explique le circuit de prise en charge du patient ;

- un guide pratique pour le patient qui explique le dispositif ;

- le site Internet www.prescriforme.fr : un véritable outil de travail qui dispose de fonctionnalités réservées aux professionnels (médecins, kinésithérapeutes, éducateurs, associations...) et des fonctionnalités réservées aux particuliers qui veulent reprendre une activité physique (géolocalisation des associations, questionnaire préalable à la visite médicale...).

Une articulation avec les maisons sports santé

L'avenir semble prometteur puisque ce dispositif régional se voit complété par un dispositif national : le déploiement des maisons sport-santé. Ces lieux d'accueil et d'orientation bénéficiant en Île-de-France d'un réseau déjà existant, l'articulation entre les réseaux Prescri'Forme et les maisons sport-santé, au travers d'une coordination commune, facilitera le déploiement de l'activité physique au bénéfice de la santé. ■