

Déploiement de l'Activité Physique Adaptée (A.P.A.) pour les Masseurs-Kinésithérapeutes

A – Programme détaillé

Durée = 14h00

Formateur = Nicolas ODABACHIAN – Masseur-Kinésithérapeute

Nombre de stagiaires = 20 maximum

Public : Masseurs Kinésithérapeutes

Prérequis : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné

Orientation n°16 : Déploiement de l'activité physique adaptée

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

L'activité physique adaptée est un outil que les kinésithérapeutes s'approprient depuis plusieurs années pour proposer de nouvelles possibilités à un public souffrant d'ALD, de maladies chroniques et d'obésité.

La stratégie nationale du sport santé (SNSS 2025-2030) et le PNSS s'accordent sur ce projet de lutte contre la sédentarité en France, devenue une vraie cause de santé publique. Venez vous approprier cette thématique pour proposer de l'APA.

Résumé :

Les masseurs-kinésithérapeutes rencontrent de plus en plus d'usagers souffrant de pathologies chroniques dans leur cabinet. Affections cardio-vasculaires, respiratoires, neurologiques... venant s'ajouter à celles-ci, la surcharge pondérale.

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé a introduit la possibilité, pour le médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'affections de longue durée (ALD), de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Les masseurs-kinésithérapeutes ainsi que d'autres professionnels de santé, ont les compétences pour dispenser des activités physiques adaptées aux patients souffrant d'ALD.

Mais comment les réaliser ? Comment conduire une séance d'APA ? Comment identifier les personnes bénéficiaires ?

Toutes ces questions sont légitimes et souvent posées par les confrères.

Cette formation a pour but d'apporter les connaissances et les outils pratiques pour mener à bien la prise en charge APA.



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

Nous nous intéresserons aux contextes législatifs et aux enjeux socio-économiques ; nous définirons les ALD et les effets néfastes de la sédentarité, nous analyserons le fonctionnement des dispositifs existants, nous aborderons la définition de l'APA et comment réaliser le bilan médico sportif, et la construction des séances en individuel et en groupe.

A la fin de la formation, les participants seront en mesure de mettre leurs connaissances (réglementaires, physiologiques, d'analyse et d'évaluation) au service du bénéficiaire, et de développer des capacités d'élaboration d'un parcours APA (bilan, entretien motivationnel, séances, orientation associative), de coordination et coopération pluri professionnelle et de sensibilisation au partenariat patient-soignant.

Objectifs :

Généraux :

Dans le contexte de l'élargissement législatif de la prescription d'APA aux patients atteints de maladies chroniques au-delà des ALD, l'objectif est de former plus de masseurs-kinésithérapeutes à ce dispositif afin de soutenir la mise en oeuvre en pratique de l'APA et ainsi permettre au plus grand nombre de patients d'en bénéficier.

L'objectif de la formation est d'améliorer et développer sa pratique libérale et/ou institutionnelle par le déploiement d'activité physique adaptée.

Il s'agira d'ouvrir un champ de compétence et de connaissance et de confirmer la place du masseur-kinésithérapeute dans le domaine de l'activité physique adaptée.

Spécifiques :

Le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de bonne pratique clinique de :

- connaître les notions générales sur l'activité physique, la sédentarité et leurs effets sur la santé en prévention primaire, secondaire et tertiaire ;
- maîtriser le cadre et des évolutions réglementaires, des repères nutritionnels du Programme national nutrition santé, relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, élaboré par l'Anses et déclinés en recommandations nutritionnelles par santé publique France ;
- connaître les recommandations pour les médecins, de prescription de l'activité physique de la HAS et du rapport de l'expertise collective de l'INSERM sur l'activité physique dans la prévention et le traitement des maladies chroniques ;
- connaître les ressources et outils mis à disposition des professionnels ;
- connaître la place de l'activité physique adaptée dans le parcours de soin des patients en ALD, atteints de maladies chroniques et de facteurs de risques ;
- maîtriser les drapeaux rouges ;
- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique ;
- concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique, adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative) ;
- Concevoir, mettre en oeuvre et évaluer la prise en charge du patient et accompagner le patient ;
- maîtriser les critères de surveillance



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

A l'issue de la formation, le professionnel sera en capacité :

- d'élaborer une offre collective et/ou individuelle d'activité physique adaptée, en fonction de l'état de santé des patients en situation d'ALD / de pathologie chronique ;
- de réaliser un bilan initial spécifique APA, avec l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte l'ensemble des composantes du patient ; c'est-à-dire un bilan physique, sensoriel, psychologique et social, d'évaluer les besoins du patient ;
- de concevoir et mener un suivi en APA sur plusieurs séances collectives et/ou individuelles, en phase avec le bilan initial, adapté à l'état du patient,
- effectuer des bilans intermédiaires et un bilan final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 14h comportant :
 - Des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
 - Un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

Programme

Premier jour : 9h00-12h30 & 14H-17h30

Contenus :

Matin : 9h00-12H30

- Présentation du déroulé de la formation ;
- Législation concernant les activités physique adaptées, cadre et évolutions réglementaires ;
- Présentation sur les ALD, les pathologies chroniques et les objectifs de santé publique ;
- Place de l'APA dans le parcours de soins des patients ALD, point sur la sédentarité ;
- Notions de prévention primaire, secondaire et tertiaire ;
- Champ pluridisciplinaire et intérêt du masseur-kinésithérapeute ;
- Les outils et ressources pour les professionnels, parcours de prise en charge, les bilans, la communication, les séances ;
- Mise en situation pratique des stagiaires sur le bilan.

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
09:00 – 10:00	Législation	Expositive	Informar les participants sur le cadre législatif et les évolutions réglementaires concernant l'APA en France (PNSS, Anses, HAS)	Diaporama
10:00 – 11:00	Place de l'APA et intérêts	Interrogative et Expositive	Mobiliser les connaissances des participants sur la place et l'intérêt de l'APA	Diaporama + Tableau
11 :00 – 12:30	Découverte du bilan	Expérientielle et expositive	Transmettre les bases du bilan APA	Outils de bilan

Après-midi : 14h00-17h30

- Démonstration collective d'un bilan APA ;
- Démonstration collective d'une séance d'APA + mise en situation pratique des stagiaires ;
- Discussions post séance, et retour d'impression des stagiaires.

Objectifs :

- intégrer la définition de l'activité physique adaptée et son impact sur la santé des patients ;
- réaliser un bilan l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte la globalité c'est à dire un bilan physique, sensoriel, psychologique et social ;



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

- initier une ébauche de séance en activité physique adaptée aux besoins et attentes du patient.

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
14:00 – 15:00	Démonstration du Bilan APA	Démonstrative	Montrer et faire montrer le déroulé du bilan APA	Grille d'évaluations Outils d'évaluation
15:00 – 17:00	Mise en situation collective sur le bilan APA	Expérientielles	Intégrer et apprendre à bilanter un bénéficiaire en fonction de son affection	Grille d'évaluations Outils d'évaluation
17 :00 – 17:30	Retour d'expérience	Interrogative	Mesurer les points positifs, négatifs, les acquis et les points à approfondir	Tableau

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h--17h30

Matin : 9h00-12h30

- travaux dirigés sur la conception et réalisation d'un bilan initial, intermédiaire et final d'un patient
- travaux dirigés sur la l'élaboration du parcours d'activité physique adaptée la coordination avec le médecin prescripteur (procédure de mise en place)
- les critères de suivi du patient

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
09:30 – 10:30	Conception du bilan initial + intermédiaire + finale	Expérimentale	Concevoir et mener les différents bilan APA avec les des publics variés	Outils de bilan
10:30 – 11:30	Élaboration du parcours APA	Expositive et Démonstrative	Connaitre les méthodes d'élaboration et la guidance d'APA	Tableau + support sportif
11:30 – 12:30	Coordination pluridisciplinaire	Interrogative	Comprendre l'importance du travail pluridisciplinaire	Tableau



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

Après-midi : 13h30-17h30

- analyse partagées sur la présentation des séances des stagiaires, sur la prise en charge de patients souffrant d'ALD en activité physique adaptée
- le « patient partenaire » ; comment renforcer l'adhésion thérapeutique du patient ?, l'EPT
- Présentation des différents organismes et dispositifs de l'APA en France.

Synthèse de la formation et remise des supports pédagogique et techniques

Objectifs :

- intégrer les objectifs généraux et spécifiques mentionnés ci-dessus ;
- concevoir et organiser un programme en APA sur plusieurs séances en individuel ou en groupe, auprès de personnes souffrant d'ALD.
- prendre en compte les facteurs de risques et les signes d'alertes des patients en séance.
- effectuer et rédiger un bilan initial, intermédiaire final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

Horaire	Contenus	Méthodes	Objectifs	Éléments
13:30 – 15:00	Présentation d'une APA auprès d'un public ALD	Démonstrative et Expérientielle	Mener une séquence d'APA avec un bénéficiaire	Outils et support sportifs
15:00 – 16:00	Présentation d'une APA auprès d'un public ALD	Démonstrative et Expérientielle	Mener une séquence d'APA avec un bénéficiaire	Outils et support sportifs
16:00 – 17:30	Retour sur les présentations et fin de formation	Interrogative	Comprendre les axes d'amélioration lors de la prestation d'APA Retour sur la formation	Tableau Questionnaires



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

Les formateurs sont également incités à utiliser au cours de la formation des outils favorisant l'interactivité et le travail collaboratif, tel que les applications Kahoot et poll everywhere.



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

A jour du 18 septembre 2025

1. Code de la Santé Publique – Art 1172-1
2. Code de la Santé Publique - Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
3. Code de déontologie du Masseuseur-Kinésithérapeute
4. Dieli-Conwright CM & all. Aerobic and resistance exercise improves physical fitness, bone health, and quality of life in overweight and obese breast cancer survivors: a randomized controlled trial., 2018 Breast Cancer Resch.
- 5 Keating SE & all. The Role of Exercise in Patients with Obesity and Hypertension. Curr Hypertens Repp 2020.
6. Myers J & all Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. Nutrients. 2019
7. Kamina Pierre. Atlas d'anatomie humaine, éditions Elsevier Masson, 2015
8. HAS : Activité physique et sportive : un guide pour faciliter la prescription
9. Chabut Sandrine. Le sport santé, futur héritage des JO de Paris 2024, 2019
10. Santi Pascale. Les bienfaits de l'activité physique sur ordonnance, 2018
11. Internet. Listages Maisons Sport Santé - <https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte>
12. Internet. Les outils d'évaluation – effets de l'activité et de la sédentarité - <https://onaps.fr/outils-devaluation/>
13. Foucaud & all. Éducation thérapeutique du patient : modèles, pratiques et évaluation, 2010.
- 14 Pudkasam & all. Physical activity and breast cancer survivors: Importance of adherence, motivational interviewing and psychological health., 2018
15. Internet. <https://www.anses.fr/>
16. Internet. <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>
17. HAS : Guide pratique pour les médecins : prescrire de l'activité physique
18. Internet. Plan national nutrition santé 4 2019-2023. www.santé.gouv.fr
19. Internet. Anses. Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique. www.anses.fr
20. Inserm (dir.). Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. Collection Expertise collective. Montrouge : EDP Sciences, 2019, XVI-805 p. - <http://hdl.handle.net/10608/9690>
21. Stratégie Nationale du sport santé 2024-2028
22. Keating SE & all. The Role of Exercise in Patients with Obesity and Hypertension. Curr Hypertens Repp 2020.



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

23. Santi Pascale. Les bienfaits de l'activité physique sur ordonnance, 2018
24. Myers J & all Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. Nutrients. 2019
25. Dieli-Conwright CM & all. Aerobic and resistance exercise improves physical fitness, bone health, and quality of life in overweight and obese breast cancer survivors: a randomized controlled trial., 2018 Breast Cancer Resch.
26. Glenn A, Gaesser. Traitement de l'obésité : perte de poids ou augmentation de la condition physique et de l'activité physique pour réduire les risques pour la santé 2021
27. Lauretani F, *et al.* « Age-associated changes in skeletal muscles (...)of sarcopenia » 2003
28. Gilles Cometti, La préparation physique en football, 2002, Chiron



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€