



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Colloque webinaire Bouger pour bien grandir !



**30**  
**SEPTEMBRE**  
**2021**



Pôle Ressources National  
Sport Santé Bien-Être



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

## Bouger pour bien grandir !

Illustrations pratiques de la prise en charge des enfants en surpoids en  
Activité Physique Adaptée (APA) de l'association Prof'APA en  
collaboration avec le RéPPOP Aquitain

### David Communal

Directeur Association Prof'APA  
Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)  
Educateur thérapeutique  
Maître de conférences associé à mi-temps (MAST) F2SMH de  
l'Université Toulouse III  
Vice Président de la Société Française du Sport Santé (SF2S)

### Laureline Salaun (PhD)

Coordinatrice Activité physique Adaptée  
(Asso Prof'APA / RéPPOP Aquitaine)  
Educatrice thérapeutique





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

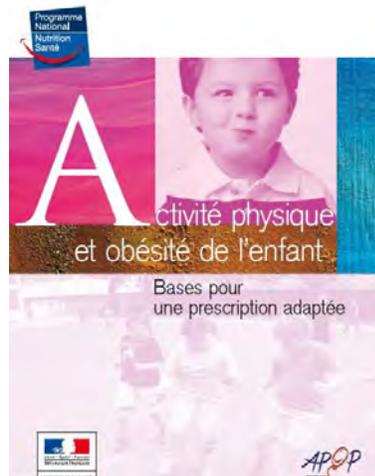
Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Quelles sont les recommandations actuelles ?

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



2011



2008



ORGANISATION DES PARCOURS

## Prescription d'activité physique et sportive Surpoids et obésité de l'adulte

Mise à jour en cours de rédaction



2021/2022



ORGANISATION DES PARCOURS

Guide de  
promotion, consultation et prescription  
médicale d'activité physique et sportive  
pour la santé  
chez les adultes

Septembre 2018

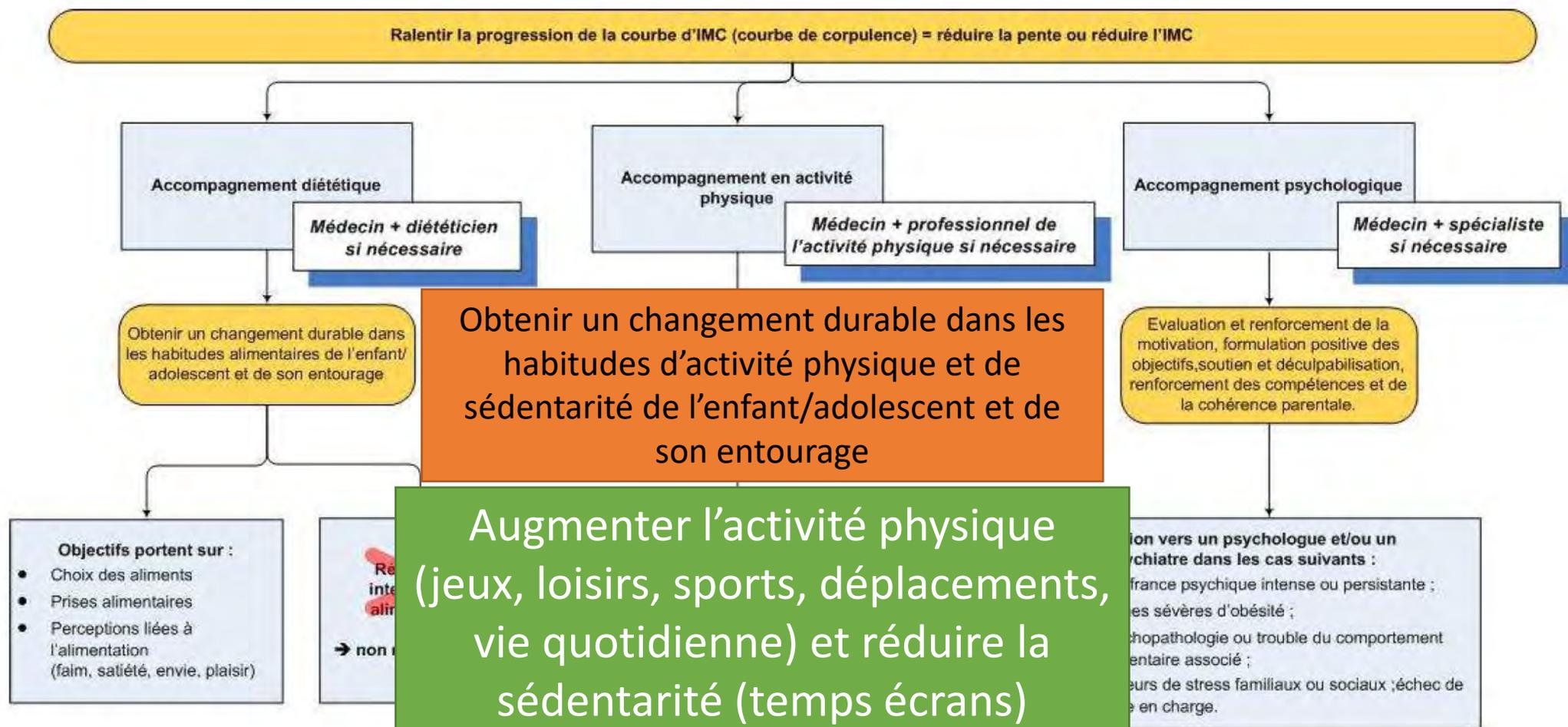


MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Recommandations d'accompagnement en activité physique HAS 2011

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir**





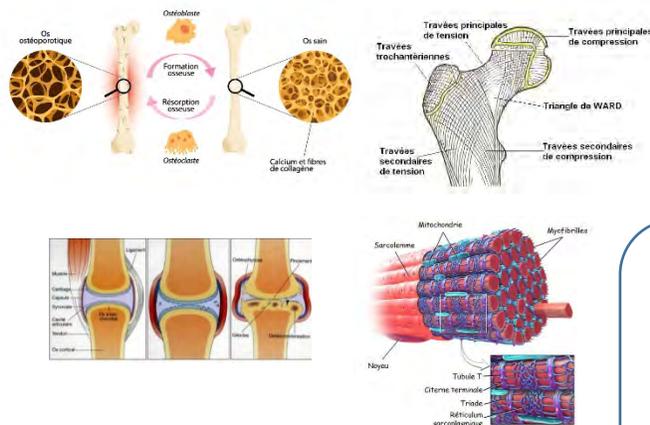
MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Contraintes de l'activité physique pour les enfants en surpoids

## Contraintes musculo-squelettiques

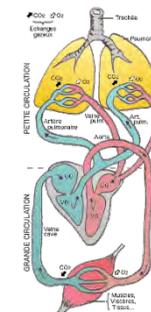
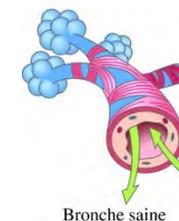


- encombrement et forces exercées sur les articulations des membres inférieurs.
- retard de développement des qualités motrices (↓ adresse, agilité, coordination, équilibre)
- ↑ risques traumatiques (musculaire, tendineux...)



## Contraintes cardio-respiratoires à l'effort

- Seuil de début d'essoufflement et de débit cardiaque ↗
- Mauvaise perception et gestion de l'effort
- Asthme



## Contraintes métaboliques

- Métabolisme énergétique perturbé
- Utilisent préférentiellement les glucides, ce qui limite l'utilisation des lipides au cours de l'A.P.

Exploration complémentaires à envisager selon les situations ....



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

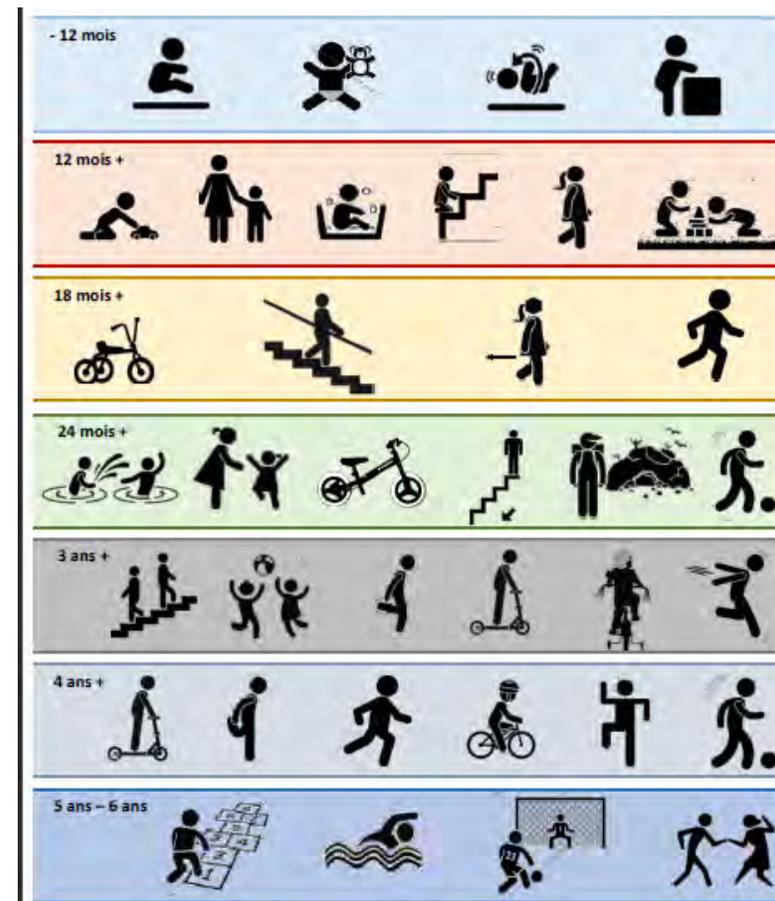
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Recommandations générales pour les enfants en surpoids (1)

## Pour les enfants de moins de 6 ans

- L'activité physique est pratiquée de manière **spontanée et répartie sur toute la journée**.
- **L'entourage** doit veiller à ce que l'enfant ne reste **pas inactif** : éviter l'utilisation de la poussette, favoriser les jeux actifs au parc, l'amener dans un square, éviter dans le prendre dans les bras...
- Temps d'écran chez les moins de 3 ans sont **déconseillés**





# Recommandations générales pour les enfants en surpoids (2)

## Chez l'enfant à partir de 6 ans et l'adolescent

**Cumuler 1h d'AP tous les jours** (sessions de minimum 10 minutes)

- AP **Quotidienne**: aller à l'école à vélo, à pied, activité récréative...
- AP **de loisir**: danser, patinoire, bowling
- AP **Sportives** (au moins 20 minutes par séquence)

Tout en valorisant la pratique en milieu scolaire

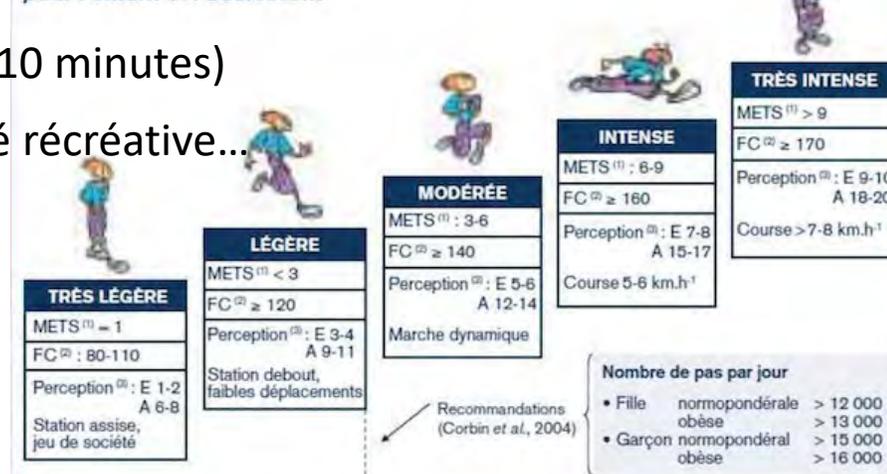
**Privilégier l'activité en aérobie et en décharge :**

- Travailler l'endurance d'intensité modérée à intense
- Limiter les risques traumatiques en privilégiant le vélo, la natation, la marche, ...

**Réduire les périodes d'inactivité**

Notamment le temps d'écran à visée récréative (ordinateur, jeux vidéo, télévision, etc....)

Figure 2 : Proposition de classification de l'intensité de l'AP pour l'enfant et l'adolescent



<sup>(1)</sup> Puyau et al. (2002).

<sup>(2)</sup> Fréquence cardiaque Welk et al. (2000), Ekelund et al. (2001).

<sup>(3)</sup> E : échelle de perception pour l'enfant de 1 à 10 (difficulté croissante) ; CERT (Children's Effort Rating Table).

A : échelle de perception pour l'adolescent de 6 à 20 (difficulté croissante) BORG.



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Consultations et bilans en activité physique à l'hôpital

- Consultation avec un Enseignant en APA selon une approche bio-psycho-sociale
  - Evaluation des besoins et attentes du jeune en AP
  - Bilan sur le temps et l'intensité des activités (physiques, sédentarité, sommeil)
  - Bilan sur les composantes de la condition physique en lien avec la santé
  - Evaluations des contraintes liées à la pratique d'AP
  - Freins et leviers à la mise en place d'une AP régulière
  - Approche motivationnelle et perception de l'effort (...)
- Consultation en kinésithérapie
  - Bilan morpho-statique, morpho-dynamique, articulaire musculo-aponévrotique, viscéral
  - Bilan de la douleur
  - Éléments sur image et schéma corporel
- Consultation avec un Cardiologue (lien Test sur Ergocycle ou tapis)
  - ECG - VO2 (demande spécifique)
- EFR d'effort : recherche d'un trouble ventilatoire obstructif
  - d'asthme d'effort ....
- Consultation avec un médecin du sport sur l'appareil locomoteur





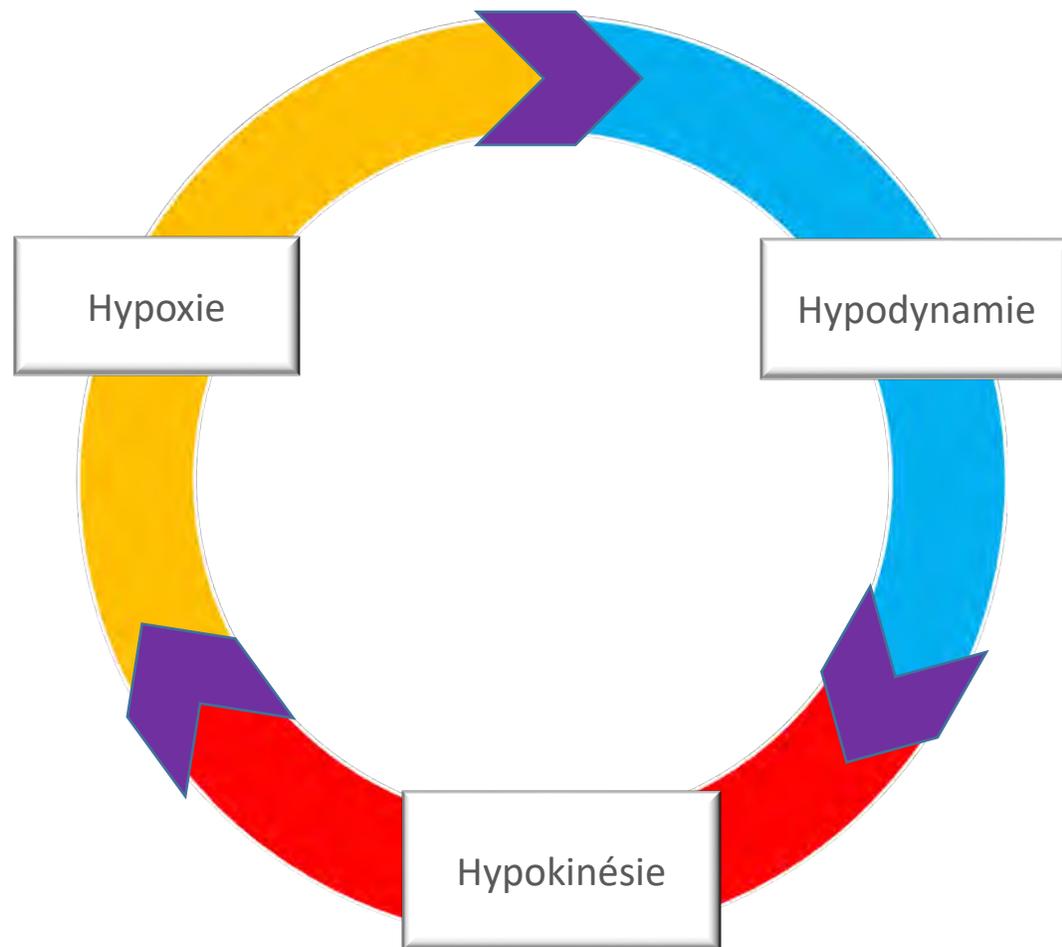
# Syndrome des 3 H (Simard, Aranda)

- Le syndrome 3H décrit par Simard se décline en 3 étapes : hypoxie, hypokinésie, hypodynamie.

- Hypokinésie : Diminution progressive ou soudaine de l'activité motrice d'un membre ou d'un organe

- Hypoxie : diminution de l'apport en oxygène au niveau des tissus de l'organisme.

- Hypodynamie : Diminution de l'amplitude des mouvements ou de l'activité fonctionnelle d'un organe



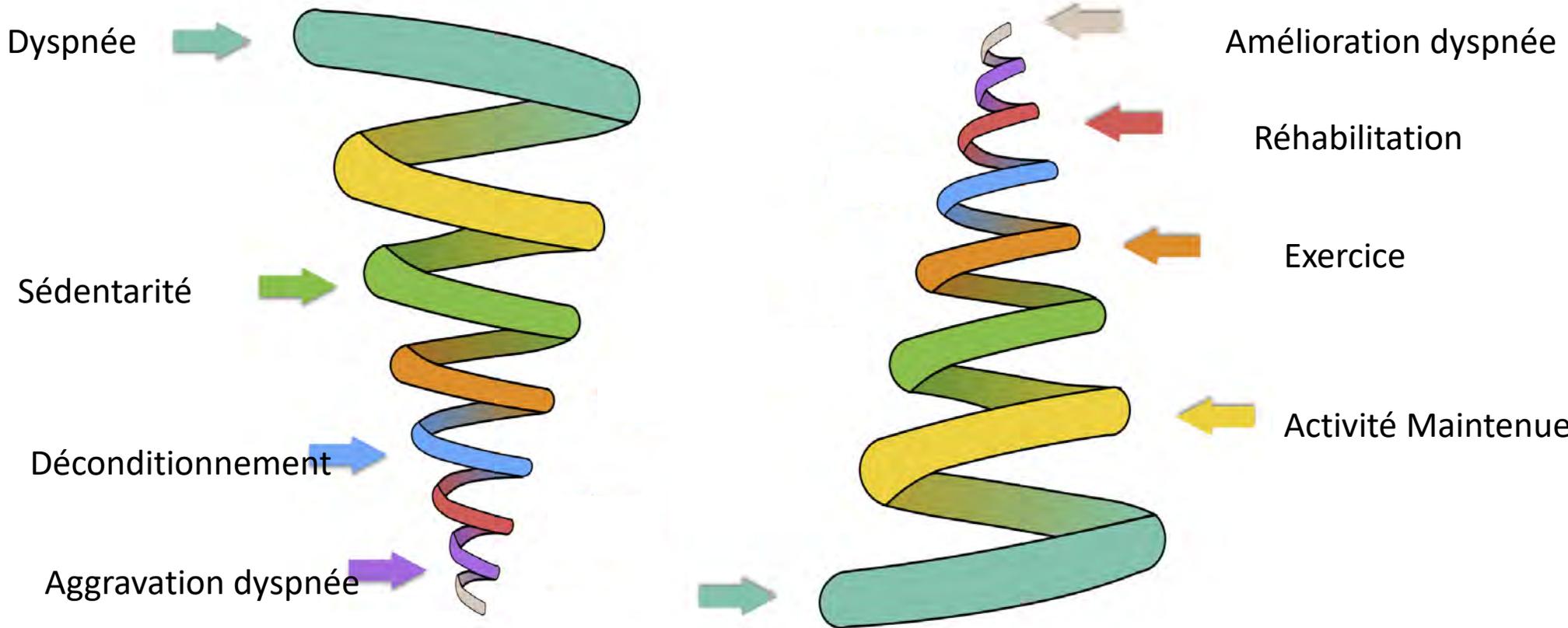


MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Spirale du déconditionnement





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# Prescription de l'activité physique selon la capacité physique et les points d'appel clinique (1)



## **Lutter contre les comportements sédentaires**

*Limiter les temps d'écran récréatif (TV, ordinateur, jeux vidéo, téléphone ...), réduire les temps d'inactivité physique ...*

## **Favoriser l'activité physique quotidienne et augmenter les déplacements actifs**

*Aller à l'école à pied ou à vélo, privilégier les escaliers, promener le chien ...*

## **Augmenter l'activité physique de loisir**

*Promenades en famille, jeux extérieurs avec des amis ...*

## **Activité sportive périscolaire**

*Maison de quartier, centre aéré ou de loisirs, colonies de vacances*

## **Associations et clubs sportifs - Clubs multisports « loisirs – santé »**

## **EPS scolaire et associations sportives scolaires (USEP, UNSS)**

**Certificat d'(in)aptitude physique partielle**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



# CERTIFICAT MEDICAL D'INAPTITUDE PARTIELLE A LA PRATIQUE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Je soussigné(e), docteur en médecine.....lieu d'exercice :

Certifie avoir, en application du décret n° 88-977 du 11 octobre 1988, examiné l'élève

:(nom, prénom) .....Né(e) le : .....

et constaté que son état de santé entraîne : **une inaptitude partielle à la pratique de l'éducation physique et sportive**

Pour l'année scolaire

Pour une durée de ..... à compter de ce jour

Afin de permettre une adaptation de l'enseignement de l'EPS aux possibilités de l'élève, il est nécessaire :

✓ **d'aménager les activités physiques qui sollicitent les articulations\*** et en particulier les articulations suivantes

Chevilles  genoux  hanche  épaules  rachis  Autre

- - Ainsi il est préférable d'encourager les activités en décharge : vélo, natation
- - La douleur doit être en signe d'appel pour arrêter l'activité

✓ **d'aménager les activités physiques qui sollicitent les fonctions cardio-respiratoires\***

Ainsi il est préférable de :

- privilégier les activités d'intensité modérée de durée prolongée
- de permettre à l'élève de faire des pauses pendant l'effort si nécessaire
- d'adapter son temps de récupération

L'essoufflement excessif doit être un signe d'appel pour arrêter ou aménager l'activité

✓ **autres recommandations (à préciser)**

L'activité physique fait partie intégrante de la prise en charge globale proposée à cet élève au même titre que le suivi nutritionnel et l'encouragement à limiter la sédentarité. Ainsi je l'incite à participer régulièrement au cours d'EPS. Il est donc important de faciliter son intégration dans le groupe et de valoriser sa participation à l'EPS en toutes circonstances.

Date, signature et cachet du médecin :

\* Des textes de référence permettant d'adapter l'enseignement de manière concrète sont disponibles dans le livret EPS et santé de l'académie de Bordeaux <http://www.ac-bordeaux.fr/Pedagogie/EPs> ou [http://eps.ac-versailles.fr/rubrique.php?id\\_rubrique=9](http://eps.ac-versailles.fr/rubrique.php?id_rubrique=9)



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# Prescription de l'activité physique selon la capacité physique et les points d'appel clinique (2)



**Atelier d'activité physique adaptée**

**Éducation thérapeutique**  
*CH – Réseau de santé - SSR*

**Kinésithérapie, psychomotricité**  
*Cabinet libéral*

**Séjour thérapeutique**  
*Centre de soins de suite et de réadaptation*  
*Séjour court (< 2 mois)      Séjour prolongé*



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Documents relatifs à la prescriptions



Je soussigné(e) ..... certifie ce jour que l'enfant  
(nom-prénom) ..... Né(e) le ...../...../.....  
est inclus dans le RéPPOP Aquitaine et 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) : Intensité recommandée

- Endurance cardio-respiratoire
  - Renforcement musculaire
  - Souplesse
  - Aptitudes neuromotrices
  - Autre(s) : .....
- Légère
  - Modérée
  - Élevée

- Préconisation de 1 à 2 séances de 60 à 90 minutes chacune par semaine
- Informations complémentaires :  Atelier d'Activité Physique Adaptée au sein de l'association ProfAPA dans le cadre d'une prise en charge via le RéPPOP Aquitaine et le CSO
- .....

## RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ

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



- Efforts à ne pas réaliser :
  - Endurance
  - Vitesse
  - Résistance
- Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin) :
  - Rachis
  - Épaule
  - Hanche
  - Genou
  - Cheville
- Actions à ne pas réaliser :
  - Courir
  - Sauter
  - Marcher
  - Porter
  - Pousser
  - Tirer
  - S'allonger sur le sol
  - Se relever du sol
  - Mettre la tête en arrière
- Arrêt en cas de :
  - Fatigue
  - Douleur
  - Essoufflement
- Autre

## OPTIONS D'ORIENTATION

- Évaluation complémentaire avant de finaliser l'orientation
- Je me charge de l'orientation
- Je confie l'orientation au coordonnateur territorial PEPS

Date : / /  
Tampon et signature du médecin : .....

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

Tampon du Médecin

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant 6 mois, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

Activité Aquatique prescrite dans le cadre de sa prise en charge au sein du RéPPOP Aquitaine

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique<sup>1</sup>), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire<sup>2</sup> : .....

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu date signature cachet professionnel

<sup>1</sup> 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 ALD

<sup>2</sup> Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée)

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Les ateliers d'activités physiques adaptées (APA)

- Un programme passerelle avec des séances d'1 h30 d'activité physique adaptée, encadré par un enseignant en APA (2 500 à 6 000 pas / séances)

Des séances éducatives et pédagogiques tout en favorisant le plaisir de la pratique :

- ✓ Échauffement
- ✓ des pratiques ludiques et variées de découvertes et d'approfondissement d'AP. (Jeux de ballons, de raquettes, expression corporelles, renforcements général de la condition physique ...)
- ✓ retour au calme, étirements - récupération, feed-back

## Bouger



## Pour le plaisir!



- Encourager à la pratique régulière
- Prendre goût à la pratique
- Développer le lien social
- Améliorer la condition physique

Prof'APA



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

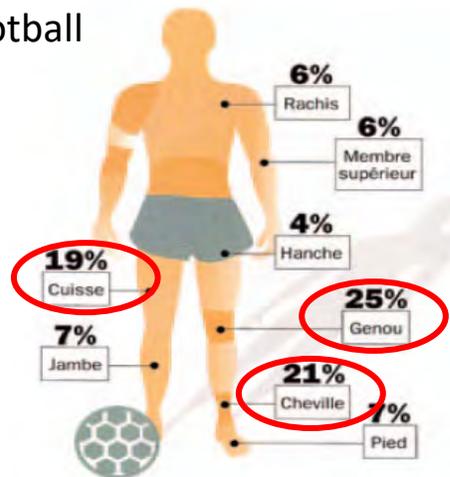
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

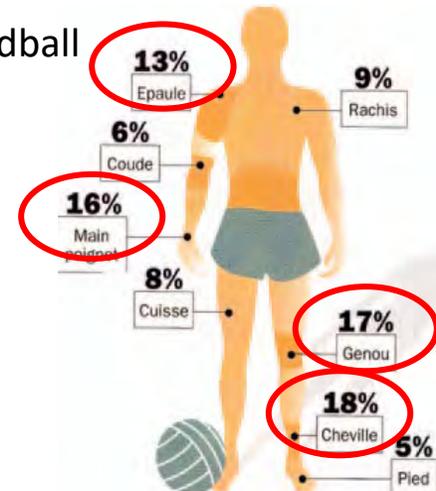
# Prévention des lésions et bonnes pratiques

- Ne pas chercher à dépasser ses capacités
- Avoir un bon équipement sportif
- S'hydrater correctement (Signal de soif = 1% perte en eau, soit une diminution de 20% capacités physiques)
- Ne jamais négliger l'échauffement avant l'activité
- Faire un travail de récupération en fin de séance
- Et attention, en fonction des disciplines sportives :

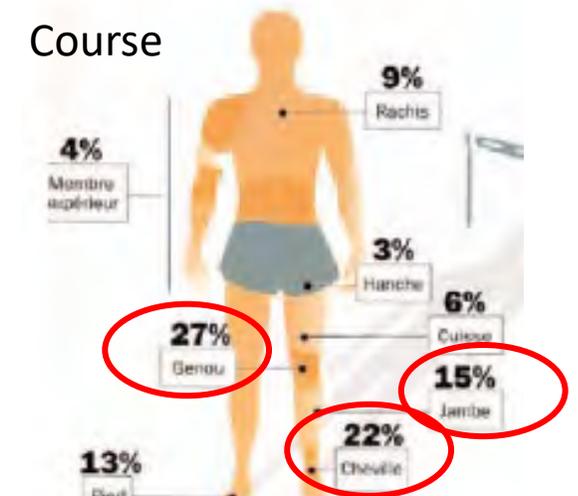
Football



Handball



Course





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir**



Merci pour votre  
attention !!!

