

CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



Strasbourg  
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Exploration des facteurs **influençant la poursuite de l'activité physique dans le cadre de l'APA, chez des personnes en capacité de s'autonomiser** dans leur pratique sportive, en région Centre Val de Loire



Dr Juliette Jamet

Cheffe de clinique

Département Universitaire de Médecine Générale - Tours

Aucun lien d'intérêt à déclarer

CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



Strasbourg  
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# Introduction



**Activité physique adaptée:** « Tout mouvement, activité physique et sport, essentiellement basé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires ».

- Dynamique **de progression** avec un maillage associatif et aide des collectivités
- Intérêt pour la santé publique dans un contexte de **sédentarité croissante**
- Prise en charge à durée limitée: **quelques mois -> un an**

**Fréquemment dépassée par les participants de plusieurs années!**

**Pourquoi? Quelles sont les facteurs qui influencent ce phénomène?**

Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 [Internet]. sports.gouv.fr. [cité 15 déc 2022]. Isabelle LP. La prescription d'activité physique adaptée (APA). 2022;

Meyer B. Évaluation du dispositif « Sport Sur Ordonnance » de Saint-Paul : comparaison de données morphologiques liées à la mortalité entre l'inclusion et après trois mois de pratique chez les bénéficiaires de 2014 à 2017. 30 avr 2019;60

Auriol A, Moulin L. Vécu et devenir des patients ayant bénéficié de rééducation à l'effort au sein du programme "V'Air Corps Réhab" de 2016 à 2019. 4 juin 2021;194.

Jouanjan M. Vécu des patients participant au dispositif "bougez sur ordonnance": facteurs influençant leur adhésion et leur observance. 2018;

Reny C, Brunel A. Dispositif d'accompagnement vers la pratique d'activité physique en Savoie : retours d'expérience des participants à Bouger sur Prescription. 19 mai 2020;116.

# Méthode

- Etude **qualitative prospective** analysée par la méthode de la **théorisation ancrée**
- Population: **adultes**, ayant terminé au moins un cycle de programme d'activité de sport adapté, l'ayant **recommencé au moins une fois et poursuivant** ce même programme lors de l'étude en région Centre Val de Loire.
- **10** entretiens réalisés dans des conditions à la **convenance des participants**



CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



**24<sup>e</sup>**

EXERCER  
ET ENSEIGNER  
LA MÉDECINE  
GÉNÉRALE



Strasbourg  
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# Résultats

10 participants provenant de 3 dispositifs différents (Tours (37), Montrichard (41))



80% de **femmes**



80% **d'urbains**



sein

50% de personnes atteintes de **pathologies cancéreuses** dont 80% de cancer du

CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



24<sup>e</sup>

EXERCER  
ET ENSEIGNER  
LA MÉDECINE  
GÉNÉRALE



Strasbourg  
Palais de la musique et des congrès

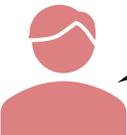
20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# L'APA, une communauté où on s'entraide

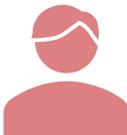
- **Créer des liens** et rompre l'isolement
  - ➔ Sentiment **d'appartenance**
- Une **entraide** entre participants
- Partager des informations entre participants: devenir **des patients experts**
- **S'investir et s'engager** pour l'APA



« Et puis en plus, j'ai un voisin qui y va. [...] Il s'agit d'habitues, ça permet d'agrandir son cercle de connaissances quoi » P07



« On voyait qu'elle traînait derrière, un coup moi c'est L. qui va devant, moi je reste derrière avec elle, je vais plus doucement, je reste derrière, je discute et tout. » P03



« Et puis après ben là, on a rencontré notamment les Dragons, Lady de Saumur et et c'est comme ça qu'est née l'association des Dragon Lady de Tours. » P10

CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



24<sup>e</sup>

EXERCER  
ET ENSEIGNER  
LA MÉDECINE  
GÉNÉRALE



Strasbourg  
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# Un système holistique

- Construire un **programme de sport personnel** selon ses besoins
- Un élément **structurant** de l'emploi du temps après un évènement de rupture
- Un système qui contraste avec le **paradigme du sport classique**



« Mais euh des enchaînements comme ça, d'ailleurs je trouvais que c'était rarement contrôlé le geste. Si on l'avait fait bien ou pas, on l'avait fait quoi. » P04



« C'est complémentaire avec les Pilates et avec un sport un peu plus actif comme l'escalade ou la marche nordique, ou la gym fit, [...] Je vais à, au palais des sports avec N. en gym fit, qui est plus cardio vous voyez. » P03



« C'est aussi, euh, ben déjà d'avoir, d'avoir, de ponctuer euh ses activités, enfin avoir des contraintes entre guillemets, euh des contraintes qui sont agréables. C'est aussi quand on ne travaille plus, un point important. » P04

CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



24<sup>e</sup>

EXERCER  
ET ENSEIGNER  
LA MÉDECINE  
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# Cheminer dans la maladie avec l'APA

- L'APA comme **traitement** de la maladie
- Modifier son mode de vie de manière **holistique**
- **Se transformer et se dépasser** par l'APA
- Une **nouvelle identité** endossée: être sportif et battant

« Et puis ça ah ! a fait aussi **tout un questionnement** par rapport à l'hygiène de vie, par rapport à l'alimentation, par rapport à oui au sommeil. » P02

« Mais à l'époque, on prenait pas encore pleinement l'activité physique adaptée **comme sport médicament** en parallèle des traitements qu'on nous prescrit. » P10

« Il m'a dit on essaye, même si on fait qu'un mètre, on fait un mètre et puis c'est **tout et puis on grimpe grimpe et L. me dit c'est pas possible quoi !** » P03

« Je suis devenue **une battante** donc j'ai mal mais j'y vais quand même. » P03

# Questionner l'approche de l'activité physique

- Côtayer les personnes malades devient **insupportable** pendant un **cheminement au sein des dispositifs d'APA**
- **Accepter une perte de capacité consolidée**
- Faire de la place aux suivants
- Une **ambivalence**: être **autonome** dans son sport mais **être attaché à l'encadrement**

« Il y a des cours qui sont proposés à l'hôpital. Euh non, non. **Moi je n'y vais pas.** Surtout à côté de la salle où les gens sont en train de faire leur chimio. »  
P05

« Les personnes qui découvrent **par l'intermédiaire de la ligue peuvent rebondir après, un peu plus à distance** avec forme et bien-être ou avec notre association. » P10

« Je pense qu'il y a un temps aussi où il faut accepter que de toute façon **ça ne bougera plus et qu'on peut quand même faire une activité physique non adaptée** » P09

# Entamer une transition progressive

- Un souhait de **lien avec le sport non adapté**  
→ Déconstruire les représentations
- APA comme **activité réconfortante** en parallèle du sport non adapté
- Du sport adapté proposé **en salle ou club de sport non adapté**

« Il devrait les accueillir,  
sur une ou deux séances,  
**comme ça on pourra  
discuter avec eux, etc.** »

P09

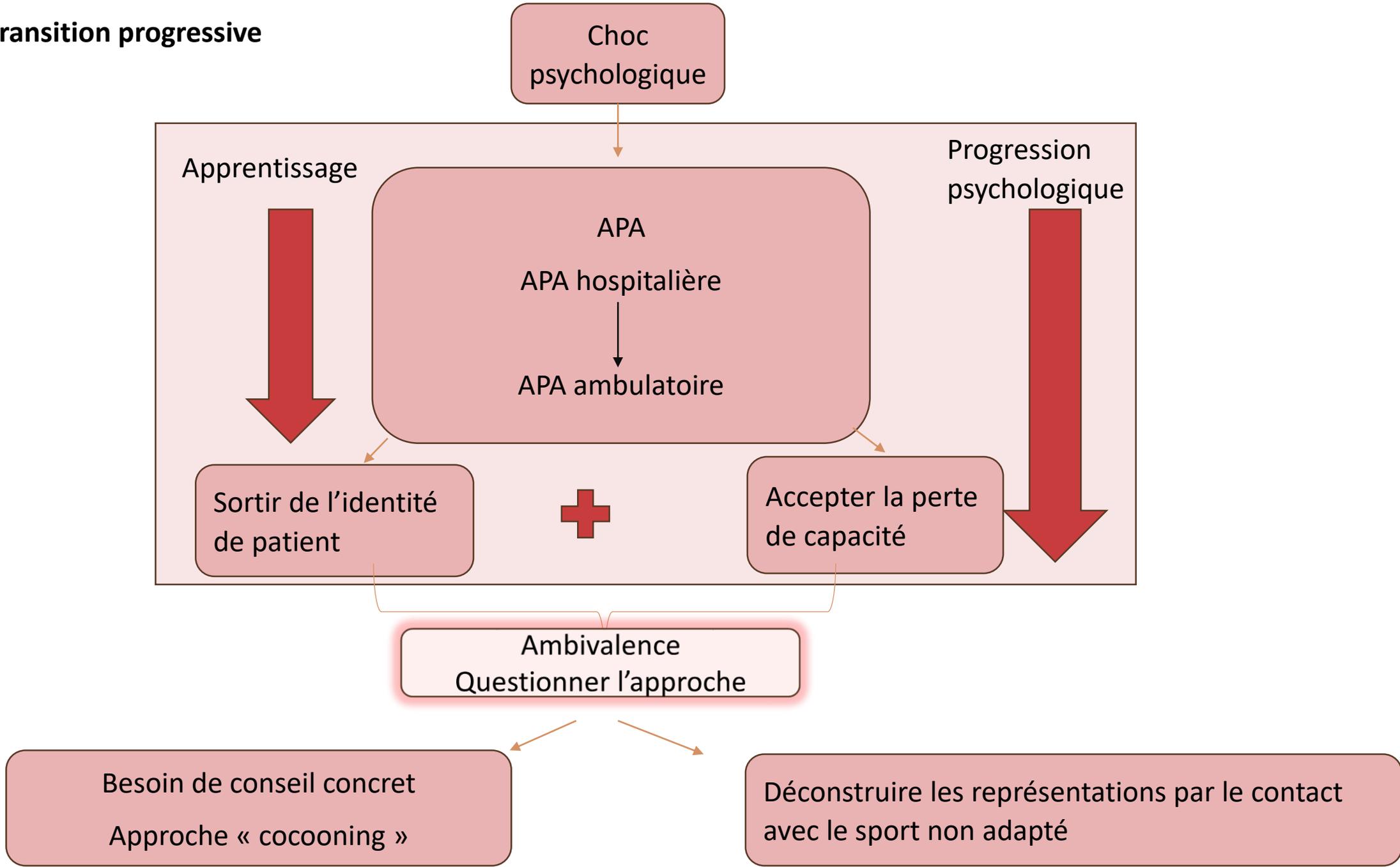
« Pour moi, c'était forcément  
de la compète. Alors que pas  
du tout. [...] **Un truc très  
rassurant en fait, qui me  
permet de me dire oui, je  
peux essayer.** » P09

« Je vais garder le, en  
fait, je vais garder le  
sport adapté l'année  
prochaine, mais en, euh,  
**en soutien  
psychologique** » P09

« Je m'étais inscrit dans une  
salle à Tours. C'était une  
salle alors je sais pas si ça  
existe encore, mais qui était  
gérée par des des  
encadrants formés à ça quoi.  
» P07



# Une transition progressive



CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



24<sup>e</sup>

EXERCER  
ET ENSEIGNER  
LA MÉDECINE  
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# Forces et limites de l'étude

Richesse du verbatim



**MAIS**

Biais de recrutement

Profil de pratiquant d'APA?



CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS  
NATIONAL**  
CNGE Collège Académique



24<sup>e</sup>

EXERCER  
ET ENSEIGNER  
LA MÉDECINE  
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

# Perspectives

L'APA est très **structurante socialement** et **temporellement** pour les patients, qui y sont donc très attachés:  
elle génère **de l'engagement!**

- **Accompagner** le cheminement des patients?
- **Accompagner** la transition vers le sport non adapté?
- Des transitions **collectives**?
- **Créer du lien** avec le sport non adapté? Exporter le paradigme vers le sport non APA?





n

# CONGRÈS NATIONAL

CNGE Collège Académique



*Merci de votre  
attention!*