



# L'activité physique

## Votre meilleure amie pour votre santé

4 février 2025

Ce document vous donne des **explications**,  
pour vous aider à **faire plus** d'activité physique.



**Faire plus d'activité physique améliore :**

- **votre santé,**
- **votre condition physique.**

**Par exemple : vous montez plus facilement des escaliers.**

- **votre autonomie.**

**Par exemple : vous faites plus de choses que vous avez choisies.**

- **votre qualité de vie.**

**Par exemple : vous avez plus confiance en vous.**

**Faire plus d'activité physique c'est bon pour la santé.**

**Il peut y avoir des petits dangers,**

**mais faire une activité physique adaptée fait plus de bien que de mal.**

## Pour faire plus d'activité physique

Il faut d'abord faire **moins d'activités sédentaires**.

Les activités sédentaires, ce sont des activités faites au repos, en position assise ou allongée ou en étant debout sans bouger.

Par exemple :

- regarder la télévision,
- regarder des vidéos sur votre téléphone portable,
- jouer à des jeux vidéo,
- prendre la voiture au lieu de marcher pour des trajets courts.



Pour faire plus d'activité physique dans la vie de tous les jours, il faut :

- vous déplacer le plus souvent à pied ou à vélo,
- monter les escaliers et éviter de prendre l'ascenseur,
- faire plus d'activités comme le bricolage ou le jardinage,
- faire du sport
- faire du Sport-santé.



Le Sport-santé se fait en groupe avec un éducateur sportif qui prend en compte les difficultés des personnes.

Si votre médecin le juge utile, il peut vous écrire une ordonnance, pour suivre un programme d'Activité Physique Adaptée (APA).

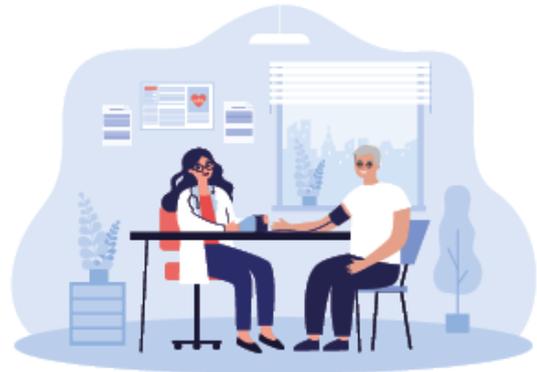


Un programme d'Activité Physique Adapté est construit uniquement pour vous. Il est encadré par un professionnel formé qui prend en compte votre situation. Il a une durée limitée.

Voici un tableau qui résume ce paragraphe.

## Votre médecin vous aide à faire plus d'activité physique.

Il vous conseille et vous soutient dans vos efforts.  
Il fait un bilan de votre condition physique, avant que vous commenciez.



Vous discutez avec votre médecin des objectifs que vous pouvez réaliser.

**Vous faites moins d'activités sédentaires.**



**Vous faites plus d'activité physique tous les jours.**



**Vous participez à une Activité Physique Adaptée :**

- conseillée par votre médecin,
- accompagnée par un professionnel,
- personnalisée,
- d'une durée limitée



**Vous faites une activité physique ou du sport-santé :**

- conseillée par votre médecin,
- accompagnée par un éducateur sportif,
- en groupe,
- adapté mais non personnalisé.



**Vous faites une activité physique ou sportive tout seul :**

- elle doit vous plaire,
- elle doit durer le plus longtemps possible.



## Différents types exercices

Il existe **3 grands types** d'exercices physique :

1. Les exercices **d'endurance**.

C'est pour améliorer votre capacité de respiration et diminuer votre essoufflement.



2. Les exercices de **renforcement musculaire**.

C'est pour augmenter votre force et votre puissance.



3. Les exercices **d'équilibre et d'assouplissement**.

C'est pour améliorer l'enchaînement de vos gestes et améliorer votre souplesse.



Les **2 règles principales** des exercices physiques sont :

- La **progressivité**.

La progressivité c'est quand vous démarrez doucement et que vous allez de plus en plus vite ou de plus en plus fort.



- La **régularité**.

C'est faire les exercices au moins 1 jour sur 2.



Il est important de faire un échauffement pour préparer votre corps, avant l'activité physique.



Il est aussi important de permettre à votre corps de se reposer, après l'activité physique.

Vous devez penser à bien manger et à bien boire, pour pratiquer une activité physique.



## Différents niveaux de forces

L'activité physique peut être douce ou forte.

Suivant le niveau de force,  
votre cœur bat plus ou moins vite.

Cela donne plus ou moins d'essoufflement,  
plus ou moins de transpiration.

C'est plus ou moins facile d'avoir une conversation.

Activité physique **légère** :

Sans essoufflement et sans transpiration.



Activité physique **modérée** :

Un peu essoufflé et un peu de transpiration.

Vous arrivez à parler avec une autre personne.



Activité physique **élevée** :

Beaucoup d'essoufflement et beaucoup  
de transpiration.

Vous avez des difficultés à parler avec  
une autre personne.



Activité physique **très élevée** :

- essoufflement,
- beaucoup de transpiration,
- impossible de pouvoir parler avec une autre personne.



## Le prix à payer

Les activités physiques de tous les jours,  
se font en autonomie et sont donc gratuites.

Sauf si vous devez acheter un vélo pour vos déplacements par exemple.

Si vous allez dans un club de sport de loisirs,  
du sport de compétition  
ou si vous faites du sport-santé,  
l'inscription au club sera payante.

Certains organismes peuvent vous aider en partie ou entièrement,  
à payer des inscriptions.

Pour avoir des renseignements vous pouvez contacter le **CCAS**,  
de votre ville.

Le CCAS c'est le **C**entre **C**ommunal d'**A**ction **S**ociale.

Si votre médecin vous a écrit une ordonnance pour suivre un programme  
d'Activité Physique Adaptée,

des prises en charge en partie ou entières sont possibles.

Par exemple : par votre ville, votre caisse de retraite, votre mutuelle ou votre  
assurance complémentaire santé.

Pour vous renseigner, vous pouvez contacter le CCAS de votre ville.

Actuellement l'Assurance maladie,

ne rembourse aucun programme d'Activité Physique Adapté.

## Vos contacts

Les **activités sportives** des communes sont notées sur leurs sites internet.

Pour trouver des **activités de sport-santé**,  
vous pouvez consulter le [MédicoSport-santé®](#).

C'est la liste des fédérations sportives pour le sport-santé.

4 sortes de structures proposent de l'**Activité Physique Adaptée** :

- des associations sportives,
- des fédérations sportives,
- des centres hospitaliers privés et publics,
- les maisons Sport-santé.

Vous pouvez vous renseigner auprès :

- de votre Agence Régionale de Santé,
- de la Direction Régionale Jeunesse Sport et Cohésion Sociale.
- sur le site internet du Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques,
- sur le site Internet des [Maisons sport-santé](#).

## **i** Pour aller plus loin

L'activité physique adaptée (APA) en langage facile à lire et à comprendre



Texte transcrit en **FALC**, Facile **A** Lire et à **C**omprendre  
par l'**ESAT de Legé**, ADAPEI Loire Atlantique.

Ce document en facile à lire et à comprendre a été élaboré et relu par des personnes concernées à partir des travaux intitulés Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé :

- Mme Véronique A., transcripteur FALC, usagère du secteur médico-social.
- M. Anthony D., transcripteur FALC, usager du système médico-social.
- M. Arnaud G., transcripteur FALC, usager du système médico-social.
- Mme Marie-Noëlle P., transcripteur FALC, usagère du secteur médico-social.
- M. Daniel P., transcripteur FALC, usager du système médico-social.

---

Toutes nos publications sont téléchargeables sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)