

Activité physique, sportive et, activité physique adaptée, de quoi parle t-on ?

Entre l'activité physique, l'activité physique adaptée, l'exercice physique, l'activité sportive, c'est parfois difficile d'y voir clair. Faisons le point sur l'étendue des définitions et ce qu'elles recourent. Selon la Haute Autorité de Santé* (HAS), l'activité physique se définit comme “ *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos* ” . L'activité physique comprend les activités physiques de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives.

En détail, cela donne quoi ?

Les activités physiques de la vie quotidienne sont classées habituellement en trois catégories :

- les déplacements actifs (marche, escaliers, vélo, pour aller au travail, faire les courses, etc.),
- les activités domestiques (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.),
- les activités professionnelles ou scolaires.

L'exercice physique est une activité physique planifiée, structurée, répétitive dont l'objectif est l'amélioration ou le maintien d'une ou plusieurs composantes de la condition physique. À l'inverse des activités sportives, l'exercice physique « *ne répond pas à des règles de jeu et peut être souvent réalisé sans infrastructures lourdes et sans équipements spécifiques.* » En pratiquant de l'exercice physique, vous êtes amené à marcher, à promener votre animal de compagnie, par exemple.

Le sport ou l'activité sportive est une forme particulière d'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et d'objectifs bien définis avec une recherche de performance. La pratique sportive comprend : le sport de haut niveau (en compétition) en club ; la pratique sportive de masse (comme la natation, le vélo, la gymnastique, l'athlétisme...) avec parfois une composante « [sport-santé](#) » ; le sport scolaire ; et les pratiques sportives de loisirs ou en compétition, pratiquées en individuel ou en groupe non affiliées à une association ou un club.

L'activité physique adaptée (APA)

Depuis [le décret du 1er mars 2017](#), les personnes en affection longue durée (ALD) peuvent bénéficier de [la prescription d'une activité physique adaptée](#) par les médecins traitants. Ce décret concerne “ des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires ”. L'APA est prescrite sous forme d'un programme. La durée de prescription d'une activité physique couvre [une période de 3 mois](#), éventuellement renouvelable.

Les décrets du 30 mars 2023 viennent consolider celui du 1er mars 2017 :

- [Le premier décret](#) tire les conséquences de l'élargissement de l'APA, au-delà des patients atteints d'une ALD, aux patients atteints d'une maladie chronique présentant des facteurs de risque et aux personnes en situation de perte d'autonomie. Ce décret permet ainsi à tous les médecins intervenant dans la prise en charge de ces patients de prescrire de l'APA et aux masseurs-kinésithérapeutes de renouveler et adapter la prescription initiale.

- [Le second décret](#) fixe la liste des patients atteints de maladie chronique présentant des facteurs de risque de développer ou d'aggraver une maladie (surpoids, obésité, hypertension artérielle...) comme le diabète, par exemple et des personnes en situation de perte d'autonomie pouvant bénéficier d'une prescription d'APA.

A noter que l'Assurance Maladie ne rembourse pas les frais liés à des séances sportives. En revanche, certaines collectivités territoriales ou certaines mutuelles peuvent prendre en charge une partie de ces dépenses.

“ On peut être sportif et sédentaire ”, Martine Duclos, Cheffe du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand et directrice de l'Onaps*.

Selon la Haute Autorité de Santé, la sédentarité correspond au temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher. Au quotidien, c'est ainsi limiter le temps assis ou allongé en mettant son corps en action au maximum. Soyez conscient de vos comportements, et créez vos propres ajustements pour limiter la sédentarité.

Pour plus d'informations sur la lutte contre la sédentarité, n'hésitez pas à consulter notre article : [Comment adopter un mode de vie moins sédentaire avec mon diabète ?](#)

*Sources :

HAS. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, Juillet 2019

[La prescription d'activité physique adaptée \(APA\)](#)

https://www.francetvinfo.fr/sports/on-peut-etre-sportif-et-sedentaire-indique-la-medecin-martine-duclos_4479141.html

[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 - Légifrance](#)

[Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée - Légifrance](#)

[Décret n° 2023-235 du 30 mars 2023 fixant la liste des maladies chroniques, des facteurs de risque et des situations de perte d'autonomie ouvrant droit à la prescription d'activités physiques adaptées - Légifrance](#)