

Appareillage ou aide à la mobilité

L'activité physique pour votre santé

Novembre 2024

Vous ou votre enfant utilisez un fauteuil roulant, un appareillage ou une aide technique pour vous déplacer et un médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des explications pour vous aider à mettre en œuvre cette prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Un appareillage (orthèse, prothèse, podo-orthèse), un fauteuil roulant ou une aide technique au déplacement ne doivent pas être un frein à la pratique d'une activité physique. En effet, il est possible de faire évoluer l'appareillage, les aides techniques et les installations pour une pratique adaptée. Toutes les personnes qui ont besoin d'un dispositif médical ou d'une aide technique à la mobilité peuvent ainsi pratiquer de l'activité physique ajustée à leur situation, en tenant compte des précautions et contre-indications.

Quels bénéfices pour vous ?

La pratique d'une activité physique a de nombreux bénéfices, quels que soient son âge ou sa mobilité. Elle procure un bien-être physique et mental, elle développe l'autonomie et facilite l'insertion dans la société.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

→ Une consultation médicale d'activité physique est nécessaire pour faire le point sur votre situation ou celle de votre enfant. Si nécessaire, une consultation chez un médecin de médecine physique et de réadaptation est organisée, en coordination avec d'autres professionnels de santé (ex. : ergothérapeute) et des professionnels de l'activité physique adaptée.

Cette consultation préalable a pour objectif de lever les freins à la pratique d'une activité physique. Il s'agit d'identifier les points de vigilance à avoir, et de faire le bilan de votre appareillage habituel ou de celui de votre enfant. Si besoin, un dispositif ou une aide technique spécifique pour la pratique de l'activité physique sera prescrit. Ce sera aussi l'occasion de faire le point sur les aides humaines dont vous avez éventuellement besoin, les lieux de pratique adaptés, etc. Des consultations de suivi sont à prévoir.

Quels types d'activités pratiquer ?

Vous devez pouvoir participer au choix de l'activité physique pour la pratiquer avec plaisir, de même s'il s'agit de votre enfant. Un enseignant en activité physique adaptée ou un éducateur sportif formé doit vous accompagner pour trouver les adaptations nécessaires à votre pratique ou à celle de votre enfant.

Des **informations** peuvent être prises auprès de :

- [Maisons départementales des personnes handicapées](#) (MDPH) ;
- [Maison sport-santé](#) ;
- [Trouve ton parasport](#) ;
- [Handiguide](#) ;
- Centres communaux d'action sociale (CCAS) des villes ;
- [Communautés professionnelles territoriales de santé](#) (CPTS) ;
- Associations de patients ;
- Fédérations sportives.

Précautions à prendre et contre-indications

- Le médecin et le professionnel de l'activité physique doivent toujours s'assurer que l'appareillage et l'installation sont adaptés à l'activité physique choisie, avant et pendant son déroulement.
- Vous ou votre enfant devez être suivi par un professionnel de santé formé au handicap afin de prévenir les risques de blessures. Si néanmoins une blessure survient en lien avec l'appareillage ou l'installation, il faut cesser temporairement l'activité physique et réévaluer la situation (le choix de l'activité et/ou l'appareillage et l'installation).

Ce document a été élaboré par la HAS à partir de la recommandation « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** ». Il a été relu par des membres de l'APF France Handicap. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr