

Groupes de marche sport–santé



Guide pratique à l'intention des
professionnels de santé

La CPTS

Une **Communauté Professionnelle Territoriale de Santé** (CPTS) est une association loi 1901, qui rassemble les professionnels de santé d'un même territoire afin de renforcer la coordination, améliorer l'accès aux soins et développer des actions de prévention adaptées aux besoins de la population. Elle constitue un espace de collaboration structuré, permettant aux acteurs de santé de travailler ensemble, de fluidifier les parcours patients et de répondre collectivement aux enjeux sanitaires locaux.

La CPTS Paris Centre réunit **les professionnels** libéraux et les structures du champ de la santé et du médico-social **des 1er, 2ème, 3ème et 4ème arrondissements** autour de six missions essentielles :

- améliorer l'accès aux soins ;
- organiser des parcours pluriprofessionnels centrés sur le patient ;
- développer des actions coordonnées de prévention ;
- répondre efficacement aux crises sanitaires graves ;
 - renforcer la qualité et la pertinence des soins ;
- accompagner les professionnels dans leur pratique quotidienne.

Elle propose des outils, des ressources et des projets communs pour soutenir les pratiques collaboratives contribuant à une prise en charge plus cohérente, plus accessible et plus efficace pour les habitants du centre de Paris.

Le projet

Genèse du projet

La **prévention** représente une mission socle de la CPTS.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande 150 à 300 minutes d'activité physique modérée/semaine pour les adultes¹. La marche étant recommandée, notamment pour les personnes sédentaires ou atteintes de maladies chroniques.

Dans ce cadre, la CPTS propose **une séance de marche par semaine**, au sein de Paris Centre, encadrée par un binôme de professionnels de santé dont au moins un des professionnels est habilité à dispenser de l'activité physique adaptée.

Équipe projet

Ce projet a été créé par les membres du groupe de travail sport-santé de la CPTS Paris Centre.

Il est coordonné par Lauriane Dubant, coordinatrice de parcours à la CPTS Paris Centre : parcours@cptspariscentre.fr / 0630309558.

Financement du projet

Ce projet est entièrement financé par les fonds propres de la CPTS Paris Centre. Ce financement permet de rémunérer les encadrants au tarif horaire prévu. L'inscription au programme, d'une **durée de 2 à 3 mois**, est gratuite pour les participants.

¹ Organisation mondiale de la Santé (OMS) : Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité 2021 : [OMS Europe – Publication](#)

Le programme

Objectifs

L'objectif du programme est d'accompagner progressivement les participants vers une pratique autonome et régulière de la marche, tout en promouvant l'activité physique quotidienne comme levier essentiel de santé et de bien-être.

Conditions de participation

La participation au programme nécessite la présentation d'une **attestation de non-contre-indication à la pratique de la marche, délivrée par un médecin**. Cette information doit être communiquée dès le premier contact avec le participant afin de faciliter son inscription (modèle en annexe).

Les critères d'orientation

Il n'existe pas de critères d'inclusion restrictifs : **toutes les personnes volontaires peuvent participer**.

Cependant, **une attention particulière est portée aux publics pour lesquels l'activité physique représente un enjeu majeur de santé**.

Sont ainsi priorisées les personnes :

- en situation d'isolement ;
- présentant des **facteurs de risque** (sédentarité, maladies chroniques, obésité ou surpoids...) ;
- présentant une **affection de longue durée (ALD)** ;
- ayant des **troubles psychiques** ou une **vulnérabilité psychologique** ;
- en situation de **précarité** ;
- identifiées comme à **risque** ou en situation de **fragilité** ;
- en **perte d'autonomie** ou à **mobilité réduite** ;
- âgées de **65 ans et plus**.

Comment intégrer les groupes de marche ?

Notice à transmettre aux patients

Je me pré-inscris via le **formulaire helloasso** en scannant le QR code ou en allant sur le site internet de la CPTS Paris Centre, rubrique sport-santé*.



Je fournis une **attestation de non-contre indication** à la pratique d'activité physique adaptée rédigée par le médecin généraliste.

Je suis recontacté.e par la CPTS pour finaliser l'inscription au programme et sur Santélien**.

Je participe à la première session de marche pour les **tests physiques de début de programme**, un livret me sera remis si je ne l'ai pas reçu en main propre avant.

*Vous pouvez également télécharger le formulaire pour le remplir au cabinet [ici](https://cptspariscentre.fr). Vous pourrez le renvoyer complété par mail à contact@cptspariscentre.fr.

** Santélien : solution numérique pour dossier de coordination proposée par le GIP SESAN et l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France. Utilisé par la CPTS pour sécuriser le stockage de données personnelles des usagers.

Vous êtes intéressé.e par l'encadrement des séances de marche ?

*Vous pouvez contacter la CPTS au mail parcours@cptspariscentre.fr ou au
0630309558 !*

*Pour encadrer un groupe de marche, vous devez être adhérent à la CPTS
Paris Centre. Vous pouvez adhérer via ce [lien](#)*

Modèle d'attestation de non contre-indication

Attestation de non contre indication à la pratique de l'activité physique adaptée (marche).

Disponible en version papier dans les locaux de la CPTS (54 rue Greneta, 75004 Paris)

Tampon du médecin	Identification médecin
-------------------	------------------------

Je soussigné(e), Docteur
certifie que l'examen de Mme/M
Né(e) le

Ne révèle pas de contre indication à la pratique d'une activité physique adaptée (marche).
Précaution(s) particulière(s) si elles existent :

☐ Document remis au patient

La dispensation d'activité physique adaptée ne donne pas lieu à un remboursement de la
part de l'assurance maladie.

Fait à

Le

Signature

Document réalisée par la CPTS Paris Centre

(1) Décrets n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 et n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

(2) Haute Autorité de Santé septembre 2018 – N° ISBN 978-2-11-152347-0

(3) Art. D. 1172-3. CSP

(4) Annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017

(5) Annexe 3. «Les mesures des intensités des activités physiques» du Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité. HAS 2022

(6) Se référer au site de la Haute Autorité de santé https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-dactivite-physique-a-des-fins-de-sante. (7) Art. D. 1172-2-1. CSP

➤ [Télécharger PDF ici](#)

communauté professionnelle territoriale de santé



CPTS

• •

Paris centre