

➤ MA PRÉSCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EN COMPLÉMENT DU CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE

Nous vous invitons à reporter les éléments mentionnés ci-dessous dans votre **CARNET D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SUIVI** qui fera le lien entre vous, votre médecin et l'animateur.

DATE DE LA PRESCRIPTION : / /

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :

- | | |
|---|--|
| ☐ Endurance cardio-respiratoire | ☐ Équilibre |
| ☐ Renforcement musculaire | ☐ Autre(s) : |
| ☐ Souplesse | |

Intensité recommandée :

- ☐ Légère ☐ Modérée ☐ Élevée

Informations complémentaires :

.....
.....

RESTRICTION D'ACTIVITÉ

Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin) :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Rachis | ☐ Poignet |
| ☐ Genou | ☐ Cheville |
| ☐ Épaule | ☐ Hanche |

Actions à ne pas réaliser :

- | | |
|-------------------------------|---|
| ☐ Courir | ☐ Tirer |
| ☐ Sauter | ☐ S'allonger sur le sol |
| ☐ Marcher | ☐ Se relever du sol |
| ☐ Porter | ☐ Mettre la tête en avant |
| ☐ Pousser | ☐ Mettre la tête en arrière |

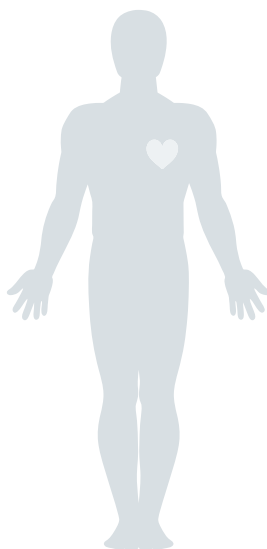
Arrêt en cas de :

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Fatigue | ☐ Vertige |
| ☐ Douleur | ☐ Autre : |
| ☐ Essoufflement | |

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

.....
.....

Cachet du médecin



➤ LE DISPOSITIF SPORT SUR ORDONNANCE

SCHÉMA DU DISPOSITIF DE PRÉSCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Le Médecin ou La Maison Sport-Santé

PRÉSCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DIAGNOSTIC - PRESCRIPTION - ORIENTATION



La structure EPGV ou l'Animateur

ENTRETIEN EN FACE-À-FACE
OU À DISTANCE

ORIENTATION DANS LE PARCOURS

**PACK SPORT-SANTÉ ENCADRÉ PAR
UN ANIMATEUR EPGV QUALIFIÉ**



**PRATIQUE ENCADRÉE ET
EN AUTONOMIE**



BILAN

➤ OFFRE DE PRATIQUE FFEPGV : PACK SPORT-SANTÉ

ET/OU

1 SÉANCE EN SALLE ENCADRÉE

1 SÉANCE EN EXTÉRIEUR ENCADRÉE

Des séances encadrées par un animateur sportif formé à l'activité physique adaptée des personnes atteintes d'affection de longue durée. Des séances multi activités qui répondent à leurs besoins.



1 SÉANCE EN AUTONOMIE

1 séance que le patient effectuera seul suivant les indications de son animateur.

Un **CARNET D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SUIVI** fera le lien entre :
L'Animateur - Le Patient - Le Médecin

LE PACK SPORT-SANTÉ :
UNE RÉPONSE AU SPORT SUR ORDONNANCE ET
AUX PRÉCONISATIONS DE LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

LES « 4 PILIERS »

1

CARDIO

5 fois par semaine

2

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

2 fois par semaine

DÉTENTE

LIEN
SOCIAL

3

SOUPLESSE

2 à 3 fois par semaine

4

ÉQUILIBRE

2 fois par semaine