

## ➤ 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
- ☐ Renforcement musculaire
- ☐ Souplesse

☐ Équilibre

☐ Autre(s) : .....

Intensité recommandée :

☐ Légère

☐ Modérée

☐ Élevée

Informations complémentaires :

.....  
.....

### RESTRICTION D'ACTIVITÉ

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

- ☐ Rachis
- ☐ Genou
- ☐ Épaule

- ☐ Poignet
- ☐ Cheville
- ☐ Hanche

Actions à ne pas réaliser :

- ☐ Courir
- ☐ Sauter
- ☐ Marcher
- ☐ Porter
- ☐ Pousser

- ☐ Tirer
- ☐ S'allonger sur le sol
- ☐ Se relever du sol
- ☐ Mettre la tête en avant
- ☐ Mettre la tête en arrière

Arrêt en cas de :

- ☐ Fatigue
- ☐ Douleur
- ☐ Essoufflement

- ☐ Vertige
- ☐ Autre : .....

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

.....  
.....

Cachet du médecin



## SPORT SUR ORDONNANCE ET PACK SPORT SANTE



### CODEP EPGV 971

St-Félix 97190 LE GOSIER

Secrétariat : 0590 88 77 86 / 0690 63 58 66

Conseillère Référente Territoriale : 0690 37 15 07

[codep.gv-971@orange.fr](mailto:codep.gv-971@orange.fr)



## 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