

► 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 : / /



Cachet du médecin

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

- Endurance cardio-respiratoire
- Équilibre
- Renforcement musculaire
- Autre(s) :
- Soupleesse

Intensité recommandée :

- Légère
- Modérée
- Élevée

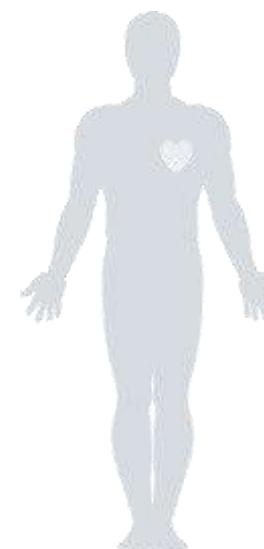
Informations complémentaires :

.....

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

.....



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



► 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

1SÉANCE EN SALLE ENCADRÉE

1SÉANCE 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.



1SÉANCE EN AUTONOMIE

1séance 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

3
SOUPLESSE
2 à 3 fois par semaine

4
ÉQUILIBRE
2 fois par semaine

LIEN
SOCIAL