ON Y VA !

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

ORIENTATION VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Je soussigné(e)

Déclare avoir examiné ce jour

Né(e) le

Et avoir constaté un intérêt thérapeutique de la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive.

ORIENTATIONS PRÉCONISÉES

- ☐ Endurance[1]
- ☐ Renforcement musculaire
- ☐ Se relever, équilibre
- ☐ Souplesse
- ☐ Coordination des mouvements
- ☐ Déplacements dans l'axe du corps (ex. : la marche)
- ☐ Corps en décharge (ex. : natation, vélo)

Intensité[2] : ☐ Légère ☐ Modérée (recommandations OMS) ☐ Elevée

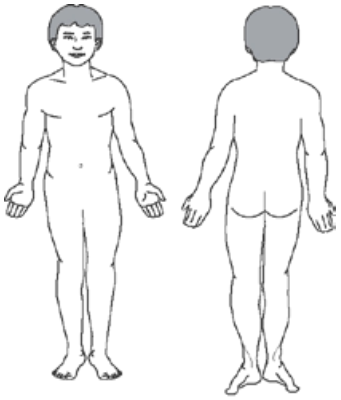
Autre orientation :

VIGILANCES PRÉCONISÉES

Cochez les actions qui seront à effectuer avec vigilance (précisez en texte libre si action(s) à éviter)

- ☐ Marcher
- ☐ Courir
- ☐ Sauter
- ☐ Lancer
- ☐ Port de charge
- ☐ S'allonger au sol
- ☐ Se relever du sol
- ☐ Maintenir son équilibre
- ☐ Intensité élevée
- ☐ Milieu aquatique
- ☐ Autre

Etre vigilant lors de la sollicitation des articulations/zones suivantes



Si plusieurs limitations fonctionnelles sévères[3] :
☐ Accompagnement initial par un professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien)

RECOMMANDATIONS, AUTRES PRÉCISIONS

(Adaptations thérapeutiques, signes cliniques devant amener à consulter de nouveau...)

☐ J'oriente directement le patient vers une activité physique adaptée à sa santé.
Nom de la structure :

OU

☐ Je confie le bilan éducatif personnalisé et l'orientation. J'imprime donc ce formulaire, complété et je le remets au patient en main propre.

J'indique au patient d'appeler :

☐ La Maison Sport-Santé locale : MSS du CDOS 53 , Téléphone : 07.43.77.53.50

Pour le Parcours Activité Neuro-Adaptée

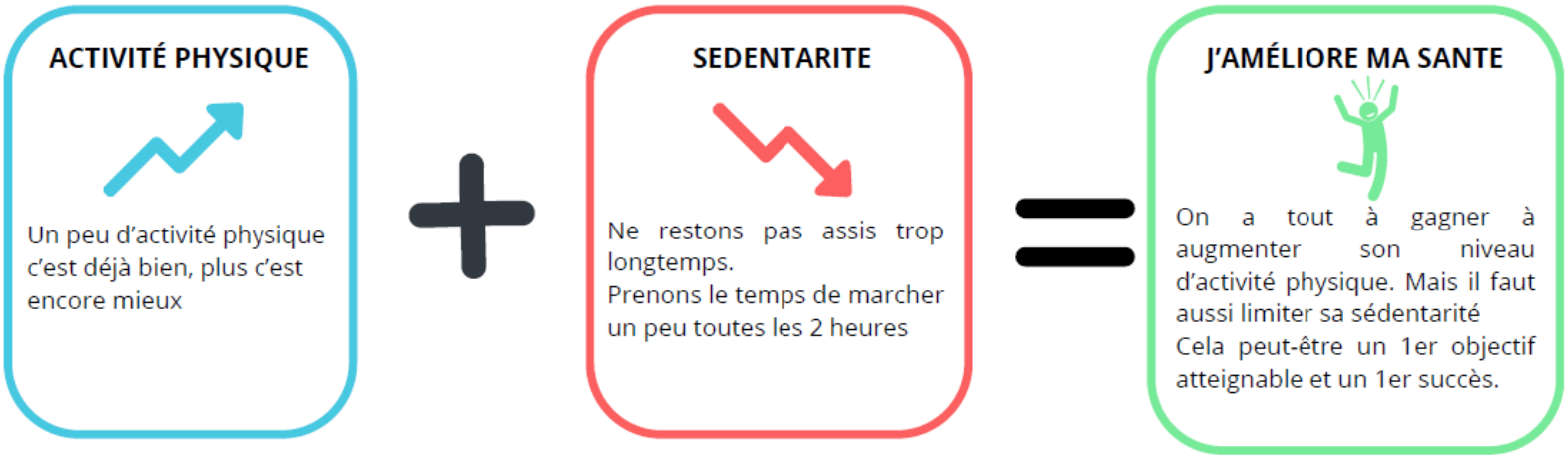
☐ J'informe le patient que je suis disposé à suivre l'évolution de sa pratique d'activité physique.

☐ J'informe le patient que les séances d'activité physique ne sont pas remboursées par l'assurance maladie.

Fait à

le

Signature du médecin :



Maison Sport-Santé du CDOS de la Mayenne

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS MAYENNE

LEXIQUE

(1) Endurance : aptitude à maintenir un effort dans le temps (adaptations respiratoire, cardiovasculaire et musculaire)
(2) L'intensité peut être évaluée par la pénibilité perçue de l'activité physique sur une échelle visuelle analogique.
0 = absence d'effort et 10 = effort maximal
Intensité légère : entre 2 et 4 sur 10
Intensité modérée : entre 5 et 6 sur 10, conversation possible (cible des recommandations de l'OMS)
Intensité élevée : supérieur à 6 sur 10
(3) Limitations fonctionnelles sévères : exemples : marche <150m, anxiété majeure, fatigue ou dyspnée invalidante dès le moindre mouvement, chutes fréquentes lors des activités au quotidien. .... cf. code de la santé publique.