

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 | Déplacements dans l'axe du corps (ex. : la marche) |
| Renforcement musculaire | Corps en décharge (ex. : natation, vélo) |
| Se relever, équilibre | Intensité ² : Légère Modérée (recommandations OMS) Elevée |
| Souplesse | Autre orientation : |
| Coordination des mouvements | |

VIGILANCES PRÉCONISÉES

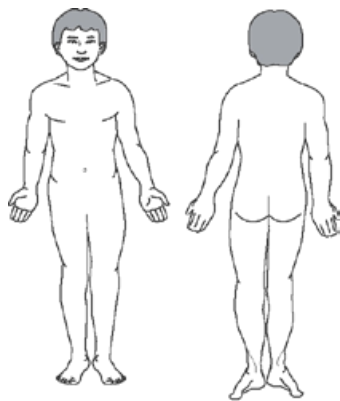
Cochez les actions qui seront à effectuer avec vigilance (précisez en texte libre si action(s) à éviter)

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 sévères³ :

→ 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 :

OU

La Maison Sport-Santé locale : _____ , Téléphone : _____
(voir au verso)

La plateforme régionale ON Y VA : 02 40 09 75 36

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 :


ACTIVITÉ PHYSIQUE



Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux




SEDENTARITE



Ne restons pas assis trop longtemps.
Prenons le temps de marcher un peu toutes les 2 heures



J'AMÉLIORE MA SANTE



On a tout à gagner à augmenter son niveau d'activité physique. Mais il faut aussi limiter sa sédentarité
Cela peut-être un 1er objectif atteignable et un 1er succès.

Maisons Sport-Santé, en Mayenne (53)

| | | |
|--|------------------------|-----------------------|
| <u>Maison Sport Santé</u> <u>CDOS de Mayenne,</u> | Laval et ses antennes | <u>02 43 67 10 30</u> |
| <u>Association Club de</u> <u>l'ELAN</u> | Ernée et ses alentours | <u>07 48 17 04 58</u> |



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.