

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

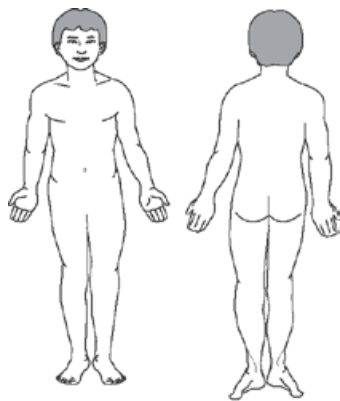
Cochez les actions qui seront à effectuer avec vigilance (précisez en texte libre si action(s) à éviter)

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 les séances d'activité physique ne sont pas
remboursées par l'assurance maladie.

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

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 Sarthe (72)

Maison Sport Santé LBN	Brûlon et Noyen	06 46 71 60 92
Maison Sport Santé Jeunesse sportive d'Allonnes	Allonnes	07 68 96 39 72
Maison Sport-Santé Marollaise EPGV	Marolles Les Braults	07 62 69 01 32
Association APA 72	Le Mans et Saint Saturnin	06 31 04 59 75
SATIM APA	Le Mans - centre	02 43 28 77 88
CAPASS	Le Mans - Sud-Ouest	07 67 68 65 20
LMA'Santé	Le Mans Sud	06 35 77 07 18
Phoenix Santé	Le Mans -Ouest	02 43 57 04 34
SAMOURAI 2000	Le Mans - Nord-ouest	02 43 28 84 03
Activités Physiques Prévention Santé (APPS 72)	Montval sur Loir	06 98 26 64 20
SASSA Sablé Sport Santé	Sablé -sur-Sarthe	06 26 63 06 05



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.