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

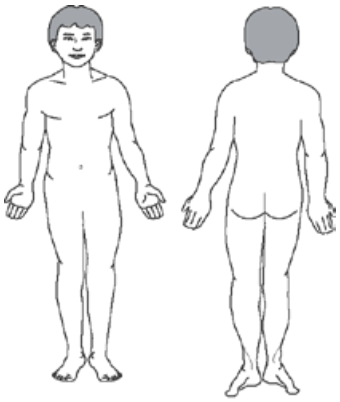
Autre orientation :

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 :

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 Loire-Atlantique (44)

Mouv santé Clisson	Clisson	02 40 03 73 25
Le Poulp'	Le Pays de Retz	06 37 75 25 42
Labsport,	Saint-Nazaire	06 65 19 59 80
Sport-Santé en Pays de Pont-Château / Saint-Gildas des Bois,	Pont-Château et ses alentours	02 40 45 07 24
Maison Sport-Santé de Bellevue,	Nantes-Ouest	07 88 86 27 79
Maison Sport-Santé Société UFOLEP 44	à Rezé et Nantes-Est	02 51 86 33 34
Ville de Saint Philbert de Grand Lieu	Saint Philbert de Grand Lieu	02 40 78 03 01
Nozay Omnisports,	Nozay	07 50 69 14 34
Prophil Santé	Le Bignon	02 72 17 70 70
Mouv' Loire	Ancenis-St-Géréons	07 80 28 92 30
CAP SPORT-SANTÉ	Saint Julien de Concelles	02 40 36 85 79
Maison Sport-Santé Very Good Life	Nantes Nord	07 69 06 74 68
Maison Sport-Santé AQUACHOISEL	Chateaubriant-Derval	02 40 07 73 78

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

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 sur10
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.