

» MA PRESCRIPTION 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 : ... / ... / ...

NOM :

PRENOM :

Cachet du médecin

PRÉSCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

Endurance cardio-respiratoire

Renforcement musculaire

Souplesse

Équilibre

Autre(s) :

.....

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

Mettre la tête en

Sauter

S'allonger sur le sol

arrière

Marcher

Se relever du sol

Porter

Mettre la tête en

Pousser

avant

Arrêt en cas de :

Fatigue

Vertige

Douleur

Autre :

Essoufflement

.....

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

.....

.....

.....



PACK SPORT SANTÉ

Sport sur ordonnance
(Gym Après Cancer, Multipathologies,
Fibromyal'Gym, etc...)



MOULINS

Niveau 1 : Mardi 15h30 - 16h30

Niveau 2 : Mardi 16h45 - 17h45

Niveau 1/2 : Jeudi 11h15 - 12h15

Fibromyal'Gym

Jeudi 10h - 11h

Salle des capucines

Aurélié SELLOT 07 88 63 02 10

MONTLUÇON/DÉSERTINES

Niveau 1 : Lundi 14h - 15h

Mercredi 9h - 10h

Niveau 2 : Lundi 15h - 16h

Mercredi 10h - 11h

Salle des fêtes Marmignolles à
DÉSERTINES

Dojo Nerdre à MONTLUÇON

Thibaut BRIERE 06 05 01 12 05

LE DONJON

Niveau 1 : Lundi 14h45 - 15h45

Centre social La Farandole

Sophie BONNET 06 19 91 16 16

JALIGNY SUR BESBRE

Niveau 1 : Mardi 15h - 16h

Salle Madeleine Robinson

Adrien Arar 06 15 80 72 88

VICHY/CUSSET

Niveau 1 : Lundi 9h - 10h

Centre de loisirs Barjavel Vichy

Niveau 1/2 : Vendredi 14h - 15h

Centre de loisirs Barjavel Vichy

Niveau 2 : Jeudi 18h15 - 19h15

Ecole primaire rue Liandon Cusset

Fibromyal'Gym : Vendredi 16h - 17h

Centre Tabarly

Salle Lithinée Cusset

POUR TOUS

Lundi 10h15 - 11h15 (marche)

Maison des jeunes

Centre Omnisports Vichy/Bellerive

Nadine COPPIN 06 73 01 08 17

SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

Niveau 1 : Lundi 11h15 - 12h15

Vendredi 9h30 - 10h30

Salle de l'Alcazar

Ericka MAYET 06 70 06 67 56

GANNAT

Niveau 1 : Jeudi 10h30 - 11h30

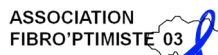
Salle TRN

Nadine COPPIN 06 73 01 08 17



Jours et heures donnés à titre
indicatif et susceptibles
d'évoluer

NOS PARTENAIRES



LE DISPOSITIF SPORT SUR ORDONNANCE



Le Médecin

PRESCRIPTION MÉDICALE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DIAGNOSTIC - PRESCRIPTION - ORIENTATION

POUR BILAN PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
(KINÉ, ERGOTHÉRAPEUTE, PSYCHOMOTEUR)



Le CODEP EPGV 03 et l'animateur

ENTRETIEN INDIVIDUEL :

- TESTS DE CONDITIONS PHYSIQUES
- QUESTIONNAIRE DE QUALITE DE VIE

ORIENTATION VERS LE PROGRAMME

BILAN



LES « 4 PILIERS »

1
CARDIO

2
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

DÉTENTE

3
SOUPLESSE

LIEN
SOCIAL

4
ÉQUILIBRE

