

Pass'

PARCOURS D'ACTIVITÉS
SPORT-SANTÉ



PRESCRI'
m@uv

Bouger plus pour vivre mieux!

**CE PASS' PERMET DE FAIRE LA LIAISON
ENTRE DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS :**

le médecin, l'éducateur médico-sportif et l'éducateur sportif sport-santé. Il vous suivra tout au long de votre parcours en activité physique et/ou sportive.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

.....

.....

Tél :

Courriel :

Médecin traitant :

Structure de pratique :

.....

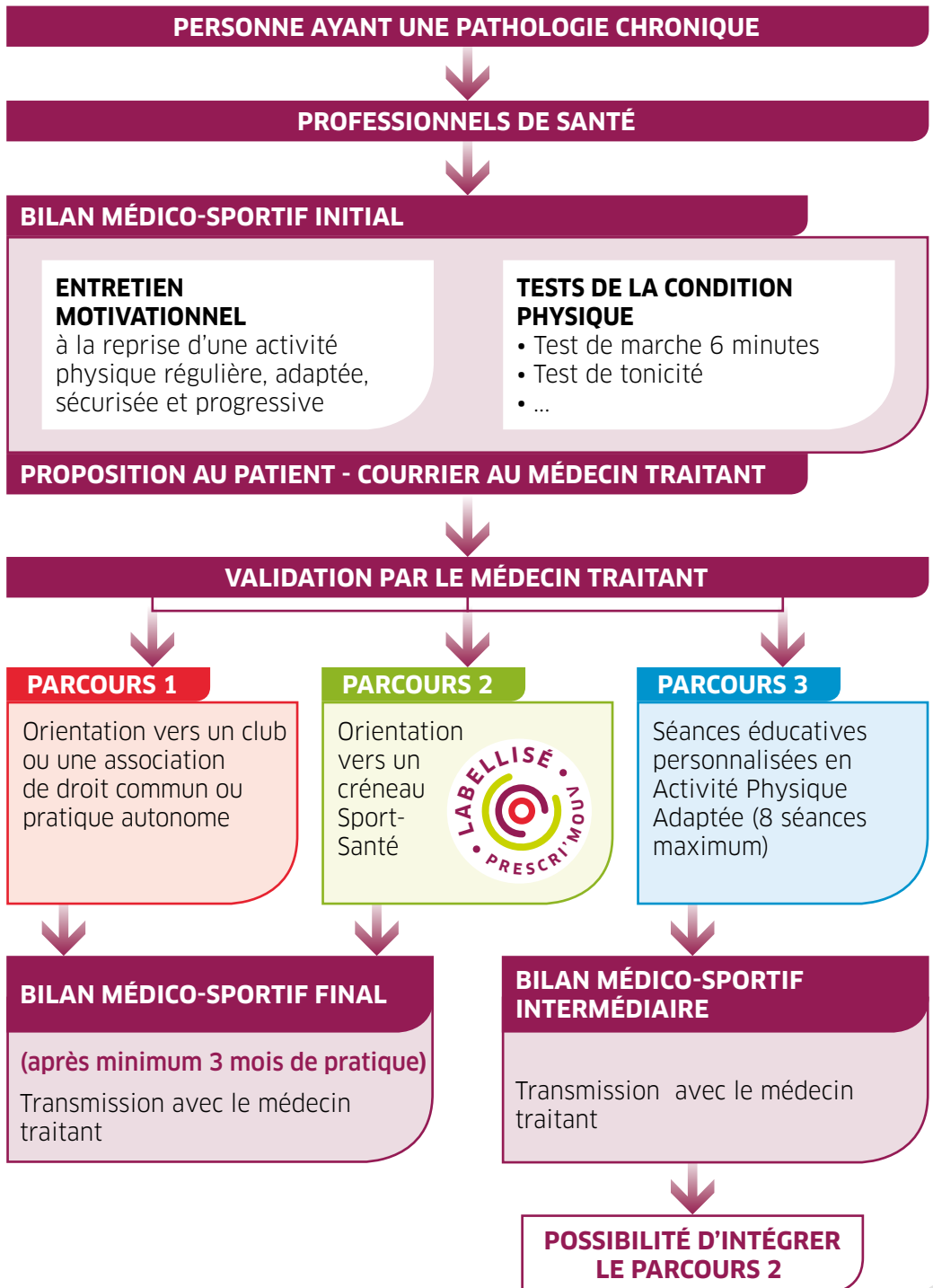
Activité pratiquée :

.....

Date de début : / /



> Parcours sport-santé



Consentement éclairé

Vous allez bénéficier du Parcours Sport-Santé proposé par le dispositif Prescri'mouv et ses partenaires.

> IL A POUR OBJECTIFS DE :

- Vous informer sur les impacts de l'activité physique sur la santé,
- Vous renseigner sur les possibilités de pratique par rapport à votre pathologie,
- Vous proposer un bilan de forme physique,
- Vous diriger vers des activités physiques adaptées à votre état de santé,
- Vous encourager et vous orienter dans votre démarche de reprise durable de l'activité physique.

> VOTRE ENGAGEMENT DANS LE PARCOURS SPORT-SANTÉ COMPREND :

- Un bilan médico-sportif initial et final, un entretien individuel et des tests de condition physique,
- Des séances éducatives en activité physique si nécessaire,
- Des objectifs de pratique d'activités physiques en autonomie,
- Une démarche d'inscription à des activités physiques durables encadrées.

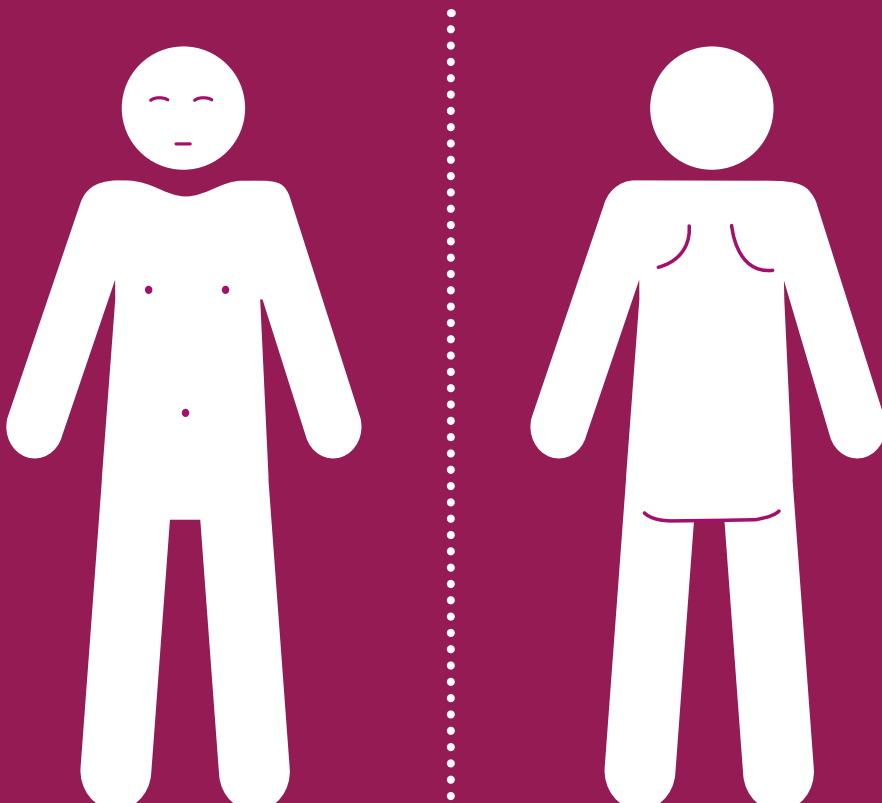
> VOTRE PARCOURS EST LIBRE ET EN PARTIE PRIS EN CHARGE :

- Les Bilans Médico-Sportifs sont pris en charge dans le cadre du dispositif Prescri'mouv grâce au soutien de ses partenaires,
- Vous êtes libre d'abandonner votre parcours à tout moment. Il vous est simplement demandé de nous prévenir en cas d'absence à un rendez-vous, à une séance d'activité physique ou en cas d'abandon de votre part.

Sauf à ce que vous vous y opposiez, votre médecin traitant sera informé régulièrement du contenu et du déroulement de votre parcours Sport-Santé, ceci dans le seul but de continuité des soins.

Sauf avis contraire de votre part, les données de ce parcours seront également anonymisées et susceptibles de faire l'objet d'analyses statistiques à des fins évaluatives.

Aidez-nous à prendre soin de vous, en indiquant vos différentes zones douloureuses



OBSERVATIONS

.....

.....

.....

.....

> Bilan initial médico-sportif

Lieu de réalisation du bilan : Date : / /

Souhaits :
.....
.....
.....

Attentes :
.....
.....
.....

Orientation : Parcours 1 Parcours 2 Parcours 3

Activité proposée (pour parcours 2) :

COMMENTAIRES DE L'ÉDUCATEUR MÉDICO-SPORTIF :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

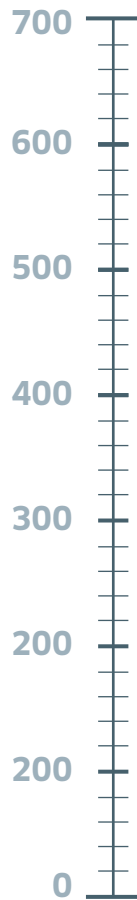
> Résultats bilans médico-sportifs



Niveau
activité
physique
Ricci et
Gagnon



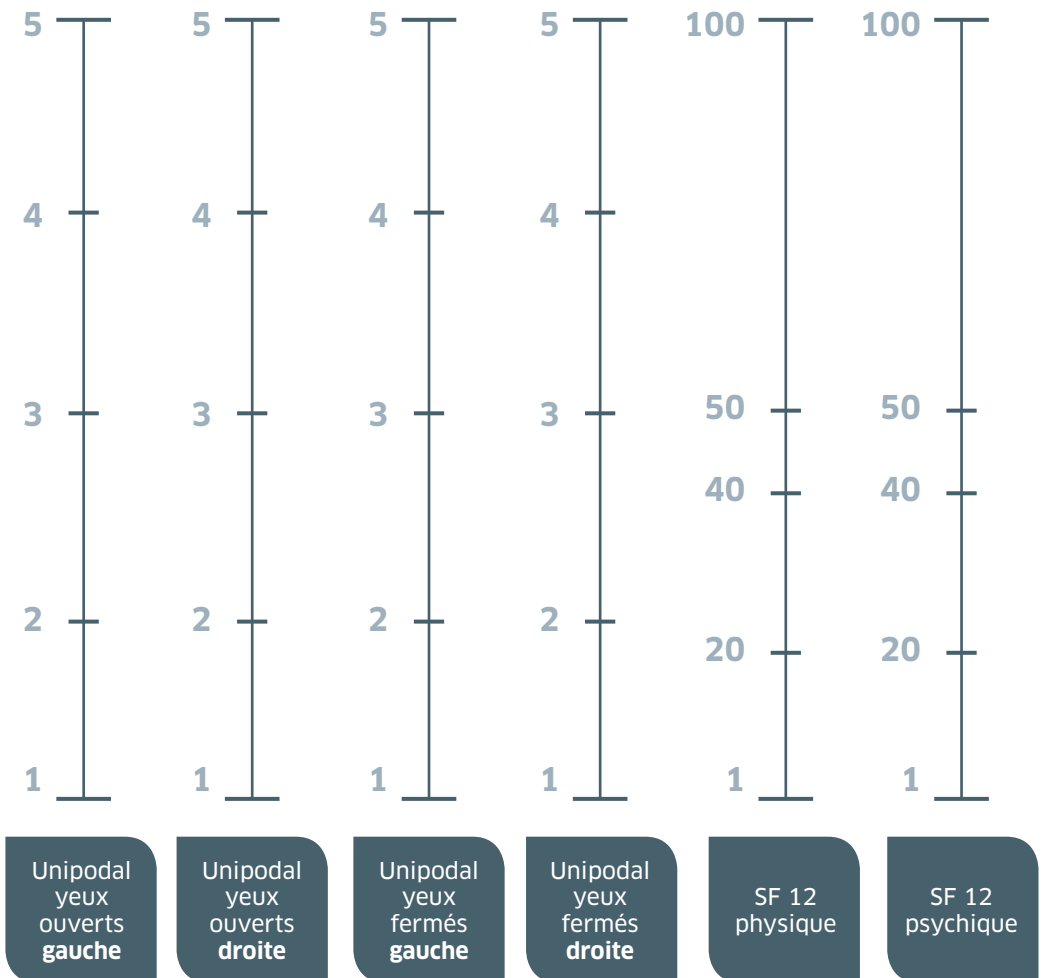
Tonicité
lever de
chaise



6 minutes
marche



2 minutes
sur place



SUIVI DU PROGRAMME - PARCOURS 3

Séance 1 date : / /

Observations :

.....

Séance 2 date : / /

Observations :

.....

Séance 3 date : / /

Observations :

.....

Séance 4 date : / /

Observations :

.....

Séance 5 date : / /

Observations :

.....

Séance 6 date : / /

Observations :

.....

Séance 7 date : / /

Observations :

.....

Séance 8 date : / /

Observations :

.....

> Bilan intermédiaire médico-sportif

Lieu de réalisation du bilan : Date : / /

Souhaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orientation : Parcours 1 Parcours 2 Autre :

Activité proposée (pour parcours 2) :

> Notes médecin traitant

OBSERVATIONS

A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for handwritten observations.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Je soussigné(e) :

Docteur en médecine exerçant à :

Certifie avoir examiné ce jour M., M^{me} :

Né(e) le :

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents, contre-indiquant la PRATIQUE d'activité physique et/ou sportive dans les disciplines souhaitées :

Précisez ci-dessous les RECOMMANDATIONS MEDICALES à l'attention des éducateurs sportifs (champs obligatoires)

● **TYPES DE MOUVEMENTS LIMITÉS EN :**

Amplitude Vitesse Charge Posture

● **TYPES D'EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN :**

Musculaire Cardio-vasculaire Respiratoire

● **CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN :**

Endurance (longue et peu intense) Résistance
 Vitesse (brève et intense)

● **CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC :**

Un travail en hauteur Le milieu aquatique
 Des conditions atmosphériques particulières (à préciser)

Autres PRECAUTIONS et/ou PRECONISATIONS dans les activités physiques pratiquées ci-dessus :

CERTIFICAT établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Cachet du Médecin (Obligatoire)

Fait à : Le : / /

Signature du médecin

> Les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive

		EFFETS
CŒUR - VAISSEAUX	>	Diminue le risque d'accident cardiaque Diminue le risque d'accident vasculaire cérébral
POUMONS	>	Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac
MÉTABOLISME	>	Baisse le taux de sucre et des graisses dans le sang
MUSCLES-TENDONS-OS	>	Préserve les muscles et la souplesse des tendons Diminue le risque d'ostéoporose
PSYCHISME	>	Diminue le stress Améliore le moral et la confiance en soi
CANCER	>	Réduit le risque de cancer (sein - colon - prostate - utérus)
ÂGE	>	Augmente l'espérance de vie dans de meilleures conditions

> De l'activité physique oui, mais pas n'importe comment

1

Je signale à mon médecin **toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal** survenant à l'effort *

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures - 5° ou + 30° et lors des pics de pollution

2

Je signale à mon médecin **toute palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort *

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

3

Je signale à mon médecin **tout malaise survenant** à l'effort ou juste après l'effort *

8

Je ne consomme jamais de substance dopante

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)




5




Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition




10




Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes




* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque.




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 293 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1267 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 453 1251 542">  </div> <div data-bbox="870 552 1267 599"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 613 1251 702">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 830 1251 919">  </div> <div data-bbox="870 929 1267 976"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 990 1251 1079">  </div> <div data-bbox="870 1089 1267 1136"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1150 1251 1239">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1368 1251 1458">  </div> <div data-bbox="870 1467 1267 1515"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1528 1251 1618">  </div> <div data-bbox="870 1627 1267 1675"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1688 1251 1778">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="866 390 1270 437">Émotions</p>  <p data-bbox="866 542 1270 590">Satisfaction</p> 




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="866 927 1270 974">Émotions</p>  <p data-bbox="866 1079 1270 1127">Satisfaction</p> 




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="866 1464 1270 1511">Émotions</p>  <p data-bbox="866 1616 1270 1664">Satisfaction</p> 




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 293 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1267 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 449 1251 538">  </div> <div data-bbox="870 548 1267 595"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 605 1251 694">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 830 1251 919">  </div> <div data-bbox="870 929 1267 976"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 986 1251 1075">  </div> <div data-bbox="870 1085 1267 1132"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1142 1251 1231">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1368 1251 1458">  </div> <div data-bbox="870 1467 1267 1515"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1525 1251 1614">  </div> <div data-bbox="870 1624 1267 1671"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1681 1251 1770">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 297 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1268 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 449 1251 535">  </div> <div data-bbox="870 544 1268 592"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 601 1251 687">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 833 1251 919">  </div> <div data-bbox="870 929 1268 976"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 986 1251 1071">  </div> <div data-bbox="870 1081 1268 1129"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1138 1251 1224">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1372 1251 1458">  </div> <div data-bbox="870 1467 1268 1515"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1525 1251 1610">  </div> <div data-bbox="870 1620 1268 1667"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1677 1251 1763">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 293 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1267 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 449 1251 538">  </div> <div data-bbox="870 548 1267 595"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 605 1251 694">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 830 1251 919">  </div> <div data-bbox="870 929 1267 976"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 986 1251 1075">  </div> <div data-bbox="870 1085 1267 1132"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1142 1251 1231">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1368 1251 1458">  </div> <div data-bbox="870 1467 1267 1515"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1525 1251 1614">  </div> <div data-bbox="870 1624 1267 1671"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1681 1251 1770">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="870 392 1267 439">Émotions</p>  <p data-bbox="870 544 1267 592">Satisfaction</p> 




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="870 931 1267 978">Émotions</p>  <p data-bbox="870 1083 1267 1130">Satisfaction</p> 




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="870 1469 1267 1517">Émotions</p>  <p data-bbox="870 1622 1267 1669">Satisfaction</p> 




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 293 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1267 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 449 1251 538">  </div> <div data-bbox="870 548 1267 595"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 605 1251 694">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 830 1251 919">  </div> <div data-bbox="870 929 1267 976"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 986 1251 1075">  </div> <div data-bbox="870 1085 1267 1132"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1142 1251 1231">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1368 1251 1458">  </div> <div data-bbox="870 1467 1267 1515"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1525 1251 1614">  </div> <div data-bbox="870 1624 1267 1671"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1681 1251 1770">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="880 295 1256 380">  </div> <div data-bbox="866 390 1270 437"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="880 447 1256 533">  </div> <div data-bbox="866 542 1270 590"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="880 599 1256 685">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="880 832 1256 917">  </div> <div data-bbox="866 927 1270 974"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="880 984 1256 1070">  </div> <div data-bbox="866 1079 1270 1127"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="880 1136 1256 1222">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="880 1370 1256 1456">  </div> <div data-bbox="866 1466 1270 1513"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="880 1523 1256 1608">  </div> <div data-bbox="866 1618 1270 1666"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="880 1675 1256 1761">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 293 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1267 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 449 1251 538">  </div> <div data-bbox="870 548 1267 595"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 605 1251 694">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 832 1251 921">  </div> <div data-bbox="870 931 1267 978"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 988 1251 1077">  </div> <div data-bbox="870 1087 1267 1134"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1144 1251 1233">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1370 1251 1460">  </div> <div data-bbox="870 1469 1267 1517"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1527 1251 1616">  </div> <div data-bbox="870 1626 1267 1673"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1683 1251 1772">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="880 295 1256 380">  </div> <div data-bbox="866 390 1270 437"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="880 447 1256 533">  </div> <div data-bbox="866 542 1270 590"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="880 599 1256 685">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="880 832 1256 917">  </div> <div data-bbox="866 927 1270 974"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="880 984 1256 1070">  </div> <div data-bbox="866 1079 1270 1127"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="880 1136 1256 1222">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="880 1370 1256 1456">  </div> <div data-bbox="866 1466 1270 1513"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="880 1523 1256 1608">  </div> <div data-bbox="866 1618 1270 1666"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="880 1675 1256 1761">  </div>




Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 293 1251 382">  </div> <div data-bbox="870 392 1267 439"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 449 1251 538">  </div> <div data-bbox="870 548 1267 595"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 605 1251 694">  </div>

Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 830 1251 919">  </div> <div data-bbox="870 929 1267 976"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 986 1251 1075">  </div> <div data-bbox="870 1085 1267 1132"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1142 1251 1231">  </div>

Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		<div data-bbox="884 1368 1251 1458">  </div> <div data-bbox="870 1467 1267 1515"> <p>Émotions</p> </div> <div data-bbox="884 1525 1251 1614">  </div> <div data-bbox="870 1624 1267 1671"> <p>Satisfaction</p> </div> <div data-bbox="884 1681 1251 1770">  </div>

Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="866 390 1270 437">Émotions</p>  <p data-bbox="866 542 1270 590">Satisfaction</p> 

Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="866 927 1270 974">Émotions</p>  <p data-bbox="866 1079 1270 1127">Satisfaction</p> 

Date	Contenu, durée, ressenti, remarques	Forme
		 <p data-bbox="866 1464 1270 1511">Émotions</p>  <p data-bbox="866 1616 1270 1664">Satisfaction</p> 

 En savoir plus
prescrimouv-grandest.fr



DRDJSCS
Direction Régionale et Départementale de la
Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

