



Activités Physiques Adaptées



L'E.S.C.® rend le **sport accessible à tous**! Ainsi, dans le cadre du « **Sport sur Ordonnance** », nous proposons des **disciplines particulièrement adaptées aux séniors**, mais également aux personnes atteintes d'une **Affection de Longue Durée** (ALD) de type AVC, diabète, maladies chroniques, Parkinson, mais aussi d'hypertension artérielle et/ou de surpoids/obésité...

Les adhérents (patients) bénéficient de séances dispensées par nos **coachs diplômés et certifiés Sport-Santé** :



HandFit

Découvrez une **nouvelle activité fitness accessible à tous** ! Pratique collective tirée du Handball et au service de la santé de l'individu, le **HandFit** propose répondre à des besoins jusque-là non couverts.



Multi-Activités Nature : Parcours de Santé, Promenades Sportives...

Maintenez votre **forme physique et mentale** sur des parcours préparés avec des obstacles qui vous **renforceront au niveau musculaire, cardiaque, équilibre et adresse**... Et profitez de nos **promenades sportives sur des sentiers dans la nature**.



Savate Forme

Découvrez un mélange subtil et adapté de **Boxe Française** et de **Fitness** pour développer et améliorer vos capacités physiques : **endurance, vitesse, coordination, souplesse**... Recherche du bien-être physique et mental par une pratique conviviale en petits groupes.

Vovinam Zen

Bénéficiez des bienfaits des **arts martiaux** dans une pratique **tout en douceur** pour prendre **conscience de son corps** et **se fortifier de l'intérieur**... Tout un travail autour des **muscles profonds**, de l'**équilibre**, la **proprioception** et la **respiration**.





Fiche de Prescription



■ **Nom du patient**

■ **Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée**

pendant, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

■ **Préconisation d'activité physique adaptée et recommandations :**

.....

■ **Précautions particulières sur :**

- appareil locomoteur
- cardio-vasculaire
- cutané et infectieux
- chute et risque de fracture
- autres

■ **Type d'intervenant(s)** appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'article D.1172-2 du Code de la Santé Publique*), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire** : **éducateur sportif certifié « Sport-Santé »**

■ **Document remis au patient :** Oui Non

■ **La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'Assurance Maladie.**

Fait à Date

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Signature

* Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.
 ** Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit par arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EAS/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du Code de la Santé Publique et portant guise sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une Affection de Longue Durée.



Certificat d'absence de contre-indication



Je, soussigné(e) Docteur

certifie avoir examiné(e) ce jour M./Mme

et n'avoir pas constaté à ce jour de contre-indications* :

*possibilité de cocher plusieurs cases

à la pratique des activités sportives adaptées suivantes

- HandFit
- Parcours de Santé
- Promenades de Santé
- Renforcement Musculaire
- Savate Forme
- Vovinam Zen



et plus généralement à la pratique de toutes les activités physiques et/ou sportives adaptées intégrées au dispositif Prescri'Forme

Fait à

Date

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Signature

Cachet professionnel