

Nous vous invitons à reporter les éléments mentionnés par votre médecin dans votre prescription d'activité physique afin d'en conserver une trace dans votre livret de suivi.

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

Endurance cardio-respiratoire
 Renforcement musculaire
 Souplesse
 Aptitude neuromotrices
 Autre(s) :

Intensité recommandée :

Légère
 Modérée
 Élevée

Pratique encadrée de type :

Déclic
 Élan

• Préconisation de à séances de à minutes chacune par semaine

• Informations complémentaires :

.....

• Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :
 bpm



Face Dos

RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ

Efforts à ne pas réaliser :

Endurance Vitesse Résistance

Articulations à ne pas solliciter (*préciser la latéralité si besoin*) :

Rachis Épaule Hanche
 Genou Cheville

Actions à ne pas réaliser :

Courir Porter S'allonger sur le sol
 Sauter Pousser Se relever du sol
 Marcher Tirer Mettre la tête en arrière

Arrêt en cas de :

Fatigue Douleur Essoufflement

Autre

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

.....

Cachet du médecin :

A, le.....



1 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. 2 Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur 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/EA3/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 guide 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).