

CERTIFICAT / PRESCRIPTION

Je soussigné, Docteur

Certifie avoir ausculté ce jour,
M/Mme

Age : Poids : Taille :

Atteste n’avoir constaté aucun signe clinique apparent contre-indiquant la pratique d’activités physiques hors compétition.

Et prescris une activité physique adaptée, pour une durée de mois, à adapter en fonction de l’évolution de l’aptitude du patient.

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l’adaptation de la prescription par un médecin ? OUI / NON si oui mentionner laquelle :
.....

Date :/...../.....
Signature et cachet :

Commentaires :
.....
.....
.....

Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'à un bilan motivationnel par une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), à l'entrée puis à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

INFORMATIONS MEDICALES

Actions à éviter :

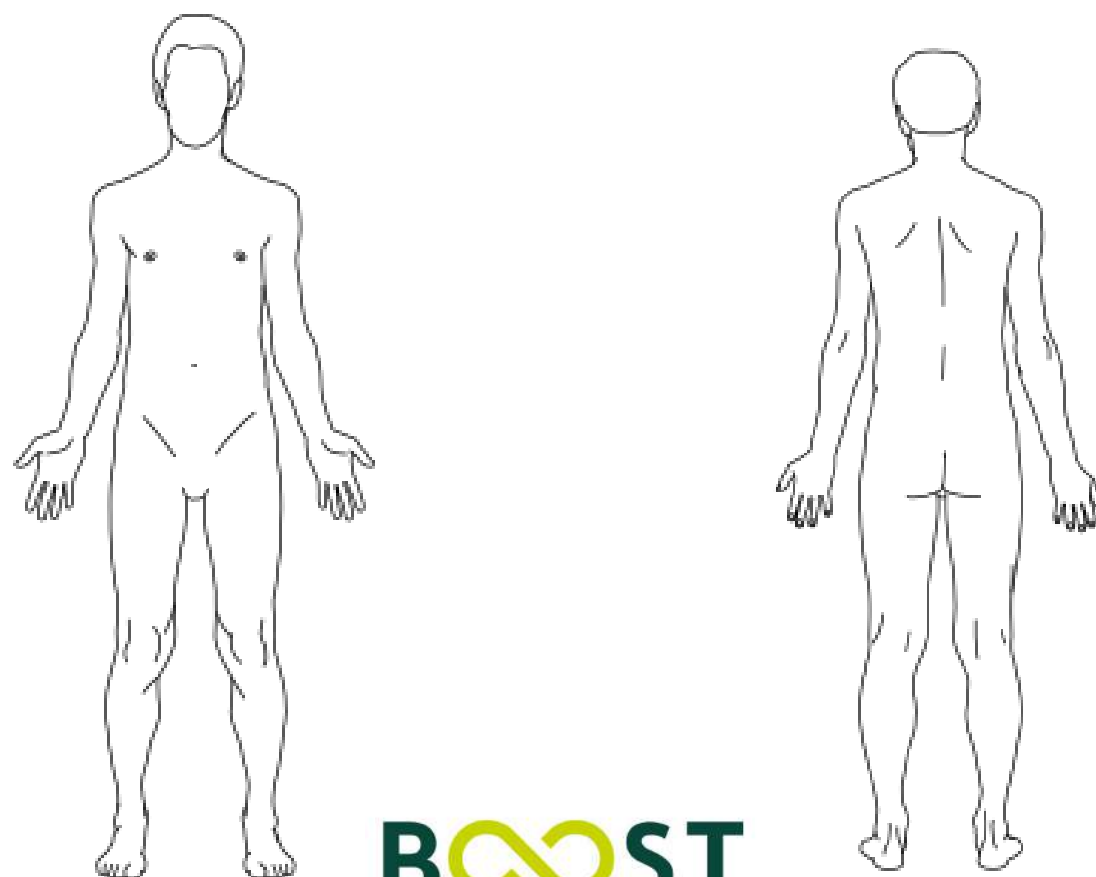
- | | |
|--|--|
| ☐ Marcher | ☐ Travailler avec des charges |
| ☐ Pédaler | ☐ S'allonger/se relever du sol |
| ☐ Courir | ☐ Sports nautiques (aviron, voile...) |
| ☐ Rotation / Changement d'appui | ☐ Sports d'opposition physique |
| ☐ Mettre la tête en arrière | ☐ Autres : |

Efforts physiques à éviter :

- ☐ Endurance ☐ Force ☐ Vitesse

Restrictions et/ou limitations fonctionnelles :

Indiquez les zones nécessitant des précautions particulières



BOOST
SPORT SANTÉ

PRECONSACTIONS DE PRATIQUE

Antécédents médicaux :

Contre-indications de pratique :

Activités physiques et sportives préconisées :

- ☐ Renforcement musculaire sans et avec petit matériel (haltères, élastiques...)
- ☐ Séances sportives adaptées visant l'amélioration de l'équilibre et de la coordination (tennis de table, basket, athlétisme, boxe...)
- ☐ Renforcement musculaire sur machines à charges guidées
- ☐ Séances de réentraînement à l'effort cardio-respiratoire sur ergomètres
- ☐ Sorties à vélo sur voies vertes, routes et/ou VTT
- ☐ Séances en piscine et/ou balnéothérapie

Commentaires :

BOOST
SPORT SANTÉ