



CERTIFICAT DE PRESCRIPTION EN ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION

Je soussigné(e), Docteur en Médecine.....

Exerçant à

Médecin traitant

Autre :

Certifie avoir examiné ce jour

Monsieur, Madame NOM : Prénom :

Né(e) le : / / à

N'avoir constaté par l'interrogatoire et l'examen clinique, aucune contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée dans le cadre du programme « *Bougez sur ordonnance* » mis en place sur Nîmes

Et recommande concernant la pratique d'activités physiques (type d'activité, intensité, fréquence, volume, etc.) :

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

Précautions éventuelles à respecter par l'enseignant en activité physique adaptée (intensité, mobilisations ou exercices à éviter, etc.) :

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

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

Valable pour une durée d'un an à compter de ce jour

Fait à, le

Signature et cachet du médecin



**VOTRE MEDECIN
DIT OUI
À L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

**N'HÉSITEZ
PAS À LUI
PARLER DU
DISPOSITIF**

BOUGEZ SUR ORDONNANCE

POUR LES HABITANTS DE NÎMES

DÈS JANVIER 2018

NÎMES sport santé
6 rue du Rempart Romain - 30000 NÎMES
asso@nimessportsante.fr
06 31 41 83 00
www.nimessportsante.fr

MALADIE CHRONIQUE
DIABÈTE - OBESITÉ
PATHOLOGIE - CARDIAQUE

**PRESCRIPTION
ÉVALUATION
PRISE EN CHARGE
ORIENTATION
SUIVI**

PROGRAMME ENCADRÉ PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Créée en 2002, l'association Nîmes Sport Santé a pour mission principale d'améliorer la santé et contribuer au bien-être physique, mental et social des personnes par la pratique d'Activités Physiques Adaptées (APA).

Au travers de son pôle **SPORT THERAPIE**, l'association tente de répondre aux besoins des personnes porteuses de **maladies chroniques** (surpoids, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...), grâce notamment au dispositif...

Bougez sur ordonnance

De quoi s'agit-il ?

Par un accompagnement adapté et individualisé, le dispositif vise à permettre à toute personne malade chronique :

- ⇒ **De retrouver un mode de vie physiquement actif**
- ⇒ **D'accéder à une pratique d'activité physique et sportive adaptée à ses besoins, envies et capacités**
- ⇒ **De limiter l'avancée de sa maladie**
- ⇒ **De comprendre et ressentir les bienfaits d'une activité physique sur sa maladie**
- ⇒ **Rencontrer du monde, échanger, et partager son expérience**

BOUGEZ SUR ORDONNANCE se déploie sur toute la ville de Nîmes.

Le dispositif est porté par les enseignants en Activité Physique Adaptée de Nîmes Sport Santé, diplômés de la faculté des Sports et de Médecine.

Nos activités sont validées par le comité d'experts, composé de médecins et professionnels de santé.

VOUS ETES HABITANT (E) DE NIMES
VOUS ETES PORTEUR (SE) D'UNE MALADIE CHRONIQUE
VOICI COMMENT INTEGRER ET BENEFICIER DU DISPOSITIF « **BOUGEZ SUR ORDONNANCE** »



Prenez rendez vous avec votre médecin traitant qui vous délivrera un certificat médical (verso de ce livret)



Contactez nous au **06 31 41 83 00**



Nous vous proposerons un entretien individuel afin de réaliser une évaluation initiale de votre condition physique



Vous allez alors bénéficier d'un **programme de réhabilitation gratuit de 8 semaines** en intégrant une ou plusieurs de nos activités:



Circuit training

Les lundis (17h-18h30)
Maison Ouverte
(Boulevard Jean Jaurès)



Marche nordique

Les jeudis (11h-12h)
Complexe sportif
Marcel Rouvière



Atelier équilibre prévention des chutes

Les mardis (10h-11h/11h-12h)
Complexe sportif
Jean Bouin



Atelier Maintien de la forme

Les vendredis (16h-17h)
Complexe sportif
de la Bastide

A l'issue de ce programme, nous vous proposerons une nouvelle évaluation de votre condition physique



Vous serez ensuite orienté si vous le souhaitez vers un club sportif partenaire



Vous serez également suivi au travers de votre pratique physique et/ou sportive durant 6 mois

