



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



# BOUGEZ SUR ORDONNANCE

Saison 2017/2018

## NÎMES



### PRESENTATION

« Bougez sur ordonnance », décliné du dispositif national « Sport sur ordonnance » est porté par la **Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) OCCITANIE.**

Elle s'appuie sur les Directions Départementales de la Cohésion Sociale (DDCS), les villes ayant reçu le label VILLE VIVEZ BOUGEZ, et les associations proposant de l'activité physique et sportive pour formaliser la mise en place d'actions concrètes sur le terrain.

Par un accompagnement éducatif et motivationnel, préventif et/ou thérapeutique, le dispositif vise à permettre à toute personne **sédentaire porteuse d'une maladie chronique** d'accéder à une pratique d'activité physique et/ou sportive adaptée, sécurisante et intégrée à son projet de vie.  
L'objectif est de favoriser plus largement un mode de vie actif et de lutter contre la sédentarité.



### LES ACTIVITES PHYSIQUES COMME THERAPEUTIQUE NON MEDICAMENTEUSE

L'article 144 de la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé consacre à l'article L.1172 -1 du code de la santé publique la possibilité pour le médecin traitant de prescrire une activité physique aux patients en affection de longue durée (ALD), adaptée à la gravité de leur pathologie, à leurs capacités physiques et au risque médical encouru.

Les conditions de dispensation de cette activité physique adaptée sont précisées par le décret n2016-1990 du 30 décembre 2016.



### Déploiement du dispositif sur la ville de Nîmes

*Forte de son expérience dans le cadre du dispositif expérimental mis en place sur Pissevin et Valdegour durant la saison 2016-2017, l'association Nîmes Sport Santé déploie le dispositif sur toute la ville de Nîmes en 2018.*



Créée en 2002, Nîmes Sport Santé (N2S) est une association connue et reconnue pour son action dans les champs du **Sport**, du **Handicap** et de la **Santé**.

Elle 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.

L'objectif est de favoriser l'accès, à toute personne avec des besoins spécifiques, à une pratique d'activités physiques et/ou sportives de son choix et adaptée à ses capacités et ses envies.

Au travers de ses différents pôles d'activités, l'association tente de répondre aux préoccupations sanitaires actuelles, par la mise en place d'ateliers, de programmes, stages, et journées de sensibilisation.

L'association dispose d'un pôle **SPORT THERAPIE** qui s'adresse aux personnes concernées par une maladie chronique.

C'est au sein de ce pôle que s'inscrit le dispositif « **Bougez sur ordonnance** ».



N2S c'est aussi:

### Une équipe pluridisciplinaire



- Enseignants en Activités Physiques Adaptées (Licence et Master UFR STAPS et DU UFR Médecine) qui encadrent toutes les séances
- Infirmière sophrologue,
- Diététicienne,
- Ergothérapeute.



### Un comité d'experts

Médecins et autres professionnels de santé qui valident les projets de l'association.

### Un club Sports Santé Bien-être



### LE DISPOSITIF S'ARTICULE EN 3 TEMPS:

La personne se rend chez son médecin et se voit prescrire une activité physique adaptée en lien avec son état de santé.

Le certificat médical type est visible au verso de ce livret et est téléchargeable sur le site de l'association:

[www.nimessportsante.fr](http://www.nimessportsante.fr) - Onglet Sport Thérapie

La personne prend ensuite contact avec N2S

#### 1. Entretien individuel initial

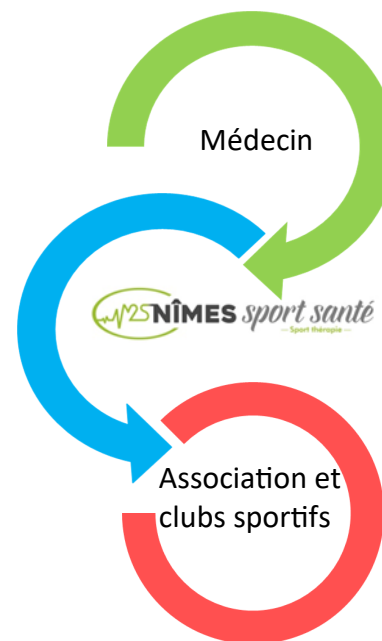
- ⇒ Entretien motivationnel
- ⇒ Evaluation de la condition physique (test de marche, équilibre, force musculaire)
- ⇒ Questionnaire niveau d'Activité Physique
- ⇒ Recommandations et remise d'un carnet de suivi de l'activité physique

2. Programme de réhabilitation de 8 semaines. Une ou plusieurs activités au choix: *Marche nordique, Circuit training, Atelier équilibre et prévention des chutes, Atelier maintien de la forme*

3. Entretien individuel final - Bilan de l'accompagnement

Orientation vers un club sportif partenaire sensibilisé à l'accueil de personnes malades chroniques

Si autonomie insuffisante : possibilité de bénéficier d'un deuxième programme de réhabilitation



### N2S s'engage:

- A effectuer un retour régulier au médecin tout au long du dispositif
- A suivre le patient durant les 6 mois suivant sa sortie du dispositif



### Plus de 10 ans d'expérience dans la maladie chronique...

Quelques unes des nos interventions :

- **Programme THER'APA:** *Accompagnement en activité physique de 50 patients DT2, Service MME CHU Nîmes*
- **Programme en APA** *auprès de personnes obèses, Pôle Promotion Santé de la ville de Nîmes*
- **Activités :** *Marche Nordique, Circuit Training...*
- **Conférences :** *journée mondiale du diabète, etc.*

Ils nous font confiance:

