



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

Exerçant à

Médecin traitant

Autre :

Certifie avoir examiné ce jour

Madame, Monsieur NOM : Prénom :

Né(e) le : / / à

Pathologie principale

Pathologies secondaires

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.) :

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

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

Afin de vous adresser le bilan de l'accompagnement de votre patient via une messagerie sécurisée, merci d'indiquer en majuscule votre adresse mail sécurisée :

..... @



**Bougez
sur
Ordonnance**



**Vous vivez avec une maladie chronique ?
Parlez-en à votre médecin et venez
bouger avec nous ...**

Demandez à votre médecin une prescription en activité physique adaptée

Faites remplir le modèle de prescription par votre médecin généraliste ou spécialiste.



Prenez rendez-vous pour un bilan de forme

Contactez l'association au 06.31.41.83.00, un professionnel en Activité Physique Adaptée planifiera un entretien individuel avec vous.

Ce rendez-vous d'environ 1h est composé :

- De tests de condition physique (tests de souplesse, équilibre, force musculaire, endurance...).
- De questionnaires mesurant le niveau d'activité physique et de sédentarité.
- D'un entretien motivationnel afin de vous accompagner vers un mode de vie actif.
- D'une orientation vers une ou des activités physiques adaptées à vos capacités et vos envies.



Direction régionale
de la jeunesse, des sports
et de la cohésion sociale



Suivez un programme d'activités physiques adaptées

Pendant 8 semaines, vous pratiquez une ou plusieurs activités physiques adaptées telles que :

Cardio Santé



Free-Fit



Gym-Stretching



Marche Nordique



Aqua Fit



Be Fit



Tennis de Table



HandFit



Prévention des chutes



Qi-Gong



Orientation post programme

A la fin du programme, un bilan de forme est à nouveau réalisé, et plusieurs options sont possibles :

- Poursuite des activités avec Nîmes Sport Santé ou l'un de ses clubs partenaires
- Poursuite d'une activité physique dans une autre structure
- Poursuite d'une activité physique autonome