



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 :

..... @ .....

Association loi 1901, à but non lucratif  
Reconnue Maison Sport Santé par le  
Ministère de la Santé et le Ministère des Sports



# Bougez sur Ordonnance



**L'activité physique et sportive  
Une thérapeutique non-médicamenteuse  
prouvée**

## Pourquoi prescrire ?

En 2011, l'HAS définit l'activité physique comme thérapeutique non médicamenteuse.

La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique adaptée aux personnes atteintes d'affections de longue durée.

Depuis 2022, il est possible à tout médecin de prescrire une activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques et présentant des facteurs de risque (Hypertension et obésité).

## Le dispositif Bougez Sur Ordonnance :

Il s'agit d'un dispositif d'accompagnement des personnes malades chroniques vers une reprise d'activités physiques adaptées, déployé sur Nîmes par l'association Nîmes Sport Santé en partenariat avec la DRAJES Occitanie, le SDJES du Gard, l'ARS, la ville de Nîmes, le CHU Carrémeau et les clubs sportifs locaux.

Il est composé :

- De bilans de forme en début et fin de programme (tests de condition physique, entretien motivationnel...)
- D'un programme d'activités physiques adaptées de 8 semaines
- D'un accompagnement par des professionnels qualifiés
- D'ateliers d'éducation à la santé sur la nutrition (alimentation et activité physique)
- D'un suivi sur 2 à 6 mois après le programme

## Nîmes Sport Santé en quelques chiffres :

- ✓ 1 équipe pluridisciplinaire
- ✓ 7 salariés : *enseignants en activité physique adaptée*
- ✓ 7 libéraux : *diététiciennes, sophrologue, kinésithérapeute, ergothérapeute*
- ✓ 1 comité d'experts sport-santé
- ✓ 1 organisme de formation
- ✓ 17 ans d'expérience dans le sport santé
- ✓ 600 personnes accompagnées chaque saison
- ✓ 1 label club sports santé bien-être
- ✓ 1 reconnaissance de Maison Sport Santé
- ✓ 3 fédérations : FFSA, FFSPT, FFSE

## PARCOURS SPORT-SANTÉ DU PATIENT NÎMES

