

# Prescription & non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée

Je soussigné, Docteur \_\_\_\_\_

Certifie avoir examiné ce jour :

## Patient

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

- Je prescris une activité physique et/ou sportive régulière, adaptée, progressive et sécurisante
- Je constate l'absence de signes cliniques décelables contre-indiquant la pratique d'une activité physique adaptée à sa pathologie

(Cochez les 2 cases)

## Prescription effectuée dans le cadre de :

(Plusieurs choix possibles)

- |  |                                       |                          |
|--|---------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> pathologie respiratoire     | obésité (IMC > 30 kg/m <sup>2</sup> ) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> pathologie cardiovasculaire | suivi oncologique                     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> pathologie métabolique      | inflammation chronique                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> pathologie articulaire      | vieillesse                            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> autre(s), précisez :        | _____                                 |                          |

## Précaution et/ou recommandation :

(Si nécessaire)

---

---

---

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'Assurance Maladie.

## Prescripteur

Fait le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Cachet professionnel et signature du médecin :

# Vers qui s'orienter ?

Afin de réaliser un bilan physique et être orienté vers les activités physiques adaptées qui vous correspondent, rendez vous à la **Maison Sport Santé** d'Annecy :

5 boulevard Taine 74000 Annecy

## Horaires d'ouverture sans rendez-vous :

(via l'interphone)

**mardi** :14h - 17h30

**mercredi** :9h - 12h30

**jeudi** :14h - 17h30

**vendredi** :9h-12h30

+ *demi-journées sur rendez-vous*

## Contact :

06 35 47 21 58

[mss@annecy.fr](mailto:mss@annecy.fr)



Si vous souhaitez retrouver l'ensemble des **associations** qui proposent de l'activité physique adaptée sur le département de la Haute-Savoie :



Flasher ce QR code avec votre smartphone

Ou retrouver l'annuaire en ligne via ce lien : [www.cpts-grand-annecy.fr](http://www.cpts-grand-annecy.fr)

## Recommandations de l'OMS sur la pratique d'activité physique :

- Pratiquer au moins 150 à 300 min par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue
- Pratiquer au moins 2 fois par semaine du renforcement musculaire
- Limiter le temps de sédentarité