

SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE



L'activité physique est adaptée, sécuritaire, progressive et régulière

L'OPAD, la **Faculté des Sciences du Sport Dijon-Le Creusot** et le **Service de Santé Universitaire** ont établi un partenariat afin de développer le "**Sport-Santé**" sur ordonnance en proposant des activités physiques aux personnes porteuses de maladies chroniques, avançant en âge ou dont l'état de santé nécessite la pratique d'une activité physique adaptée. Cette activité physique sera encadrée par un ou une **enseignante formée à l'activité physique adaptée** (filière APAS, UFR STAPS Dijon-Le Creusot), accompagné d'étudiants de 3ème année. "**Sport-Santé sur ordonnance**" est un programme multiactivités proposant des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, d'équilibre et de coordination à travers des séances collectives d'activité physique (groupe de 10 à 12 personnes). Afin de favoriser l'autonomie de chacun, des conseils pratiques sont intégrés aux séances (sécurité de la pratique, adaptation des activités et des efforts, étirements, hydratation,...). Le caractère ludique des activités proposées ainsi que l'échange, le plaisir et le partage constituent l'identité de ce cours. Un suivi des bénéfices de l'activité physique est réalisé par l'intermédiaire d'évaluations de la force des membres supérieurs et inférieurs, des capacités d'endurance (par un test sous-maximal, le TM6), de questionnaires (qualité de vie, motivation, estime de soi, frein à la pratique d'une activité physique, ...) et de marqueurs anthropométriques.

S'inscrire au programme en 4 étapes

1

L'OPAD me remet mon livret du participant

2

Bilan médical par votre médecin traitant

3

Entretien et bilan par l'UFR STAPS et l'OPAD

4

Fin du processus d'inscription

Composition du programme

Séances d'évaluations :

La première semaine puis régulièrement afin d'évaluer les bénéfices personnels et réactualiser les objectifs de travail en adaptant les caractéristiques de l'activité physique à l'évolution des capacités des personnes.

22 séances selon un calendrier pré-établi par l'UFR STAPS & l'OPAD

Elles se dérouleront les lundis et vendredis de 16h30 à 18h dans les locaux de l'UFR STAPS.



Certificat médical

Je soussigné(e), Dr _____ docteur en médecine.

Lieu d'exercice : _____

Certifie avoir examiné Madame, Monsieur _____

Né(e) le : _____

Pour participer à l'activité "Sport-Santé sur ordonnance", le pratiquant ne doit pas présenter :

Si non stabilisés ou non traités :

- de troubles de rythme cardiaque
- d'insuffisance cardiaque
- de diabète insulino-réquerant
- d'angor instable
- prise d'un traitement risquant de rendre compliquée la pratique d'une activité physique seul ou en groupe

Une prise en charge de l'activité "Sport Santé sur ordonnance" est possible par votre mutuelle.



Certificat médical

L'examen révèle que son état de santé :

- n'entraîne aucune contre-indication à la pratique d'une activité physique
- entraîne une inaptitude partielle à la pratique d'une activité physique

En cas d'inaptitude partielle, merci de préciser les adaptations à mettre en oeuvre :

- Aménager les activités physiques qui sollicitent les articulations et en particulier les articulations suivantes :

Chevilles Genoux Hanche Rachis Épaules

Merci de préciser les thérapeutiques en cours que vous jugez importantes de porter à notre connaissance :

Autres recommandations (à préciser) :

Certificat établi à la demande de l'intéressé, remis en mains propres, pour faire valoir ce que de droit. Valable pour une durée d'un an à compter de la date de prescription.

Fait à _____ le _____

Coordonnées du participant

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Responsabilité civile :

Cachet du médecin :