

S'inscrire au programme en 4 étapes

CERTIFICAT MEDICAL

(feuillelet à détacher et à remettre au responsable)

**L'activité physique sera
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 (filiale 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 bénéfiques 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.



Le programme est composé de :

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.

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

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

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 du rythme cardiaque
- d'insuffisance cardiaque
- de diabète insulino-réquirant
.....
- d'angor instable
- suivre un traitement risquant de rendre compliquée/difficile la pratique d'une activité physique seul et/ ou en groupe

CERTIFICAT MEDICAL

(feuillet à détacher et à remettre au responsable)

SPORT SANTE SUR ORDONNANCE

L'examen révèle que son état de santé :

- n'entraîne aucun 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
 - Epaules
- Aménager les activités physiques qui sollicitent les fonctions cardio-respiratoires

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
Signature :

Cachet du médecin :

Coordonnées du participant :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Responsabilité civile :

Améliorer
votre
qualité de vie

OPAD
Cour du Caron
21 000 DIJON
03 80 70 02 03
accueil@opad-dijon.fr

LIVRET
du
participant

