M./Mme	netrifie avoir examiné ce jo certifie avoir examiné ce jo netroine de la présente prescription.
PR	ESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s): Endurance cardio-respiratoire Renforcement musculaire Souplesse Aptitude neuromotrices Autre(s):	Intensité recommandée : Pratique encadrée de type : Légère Déclic Modérée DÉlan Élevée
• Informations complémentaires :	 Préconisation de à séances de à minutes chacune par semain
	RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ
• Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :bpm	☐ Efforts à ne pas réaliser : ☐ Endurance ☐ Vitesse ☐ Résistance ☐ Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin) : ☐ Rachis ☐ Épaule ☐ Hanche ☐ Genou ☐ Cheville ☐ Actions à ne pas réaliser : ☐ Courir ☐ Porter ☐ S'allonger sur le sol ☐ Sauter ☐ Pousser ☐ Se relever du sol ☐ Marcher ☐ Tirer ☐ Mettre la tête en arrière ☐ Arrêt en cas de : ☐ Fatigue ☐ Douleur ☐ Essoufflement ☐ Autre
OPTIONS D'ORIENTAT ☐ Évaluation complémentaire avant de finaliser l'orientation ☐ Je me charge de l'orientation ☐ Je confie l'orientation au coordonnateu	POUR SÉCURISER LA PRATIQUE
Date// Tampon et signature du médecin :	

CONSEILS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA VIE QUOTIDIENNE ET DE RÉDUCTION DE LA SÉDENTARITÉ POUR COMPLÉTER TOUTE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Atteinte des recommandations d'activité physique

- Activité physique quotidienne = bouger plus dans la vie de tous les jours : au travail, à la maison, avec ses proches.
- Recommandations du PNNS*: au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.
- *Programme National Nutrition Santé

Diminution de la sédentarité

- Selon une étude*, il faudrait 1h15 d'AP modérée par jour juste pour compenser les méfaits d'un comportement sédentaire (sans aucun bénéfice pour la santé).
 Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.
- *Ekelund et al. Lancet July 27, 2016

Comportement favorable à la santé

 On a tout à gagner à augmenter son niveau d'activité physique.
 Mais il faut aussi limiter sa sédentarité. Cela peut être un 1er objectif facilement atteignable et un 1er succès!

QUELQUES IDÉES SIMPLES POUR BOUGER PLUS DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

Au travail

	□ Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 minutes, par une activité physique de type marche de 3 à 5 minutes, accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire	
	☐ Passer ses conversations téléphoniques debout ou en marchant	
	□ Aménager un espace de travail pour pouvoir travailler debout régulièrement	
	□ Trouver un endroit à 10' de marche pour sa pause déjeuner	
	□ Profiter de la pause-café pour faire une pause activité physique (marche, étirements)	
Dans les déplacements		
	□ Multiplier les déplacements en mobilité active (marcher, faire du vélo, de la trottinette)	
	□ Ne prendre l'ascenseur que si les escaliers sont en panne l	
	□ Pour les utilisateurs des transports en commun : descendre 1 ou 2 arrêts avant sa destination	
	□ Pour les conducteurs de voiture : se garer à 10' de marche de sa destination	
Da	ans les loisirs	
	□ Remplacer une partie du temps d'écran par des activités physiques (bricolage, jardinage, jeux sportifs, vélo, promenade)	
	□ Si les enfants ont leurs propres activités sportives, profiter de ces créneaux pour pratiquer également	
	□ Profiter de ses enfants ou petits-enfants, de son chien ou de son jardin pour multiplier les occasions de passer du temps dehors et de bouger	
	□ Tester de nouvelles activités sportives lors des journées découvertes proposées par les structures sportives	
Αı	u domicile	
	□ Les tâches ménagères, le bricolage, le jardinage	
	□ Plutôt que la TV, écouter la radio : on peut plus facilement bouger en même temps	

D'après le c.o.d.e. du sport santé 2017 réalisé par le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être et l'ONAPS

☐ Aménager son espace extérieur pour le rendre favorable aux activités physiques ou sportives