

# PRESCRI'BOUGE

Du sport santé sur ordonnance

EN PAYS **Voironnais**

## VOUS ÊTES

- > Âgé de plus de 60 ans  
OU
- > Atteint d'une affection  
de longue durée /  
d'une maladie  
chronique /  
en situation  
de surpoids,  
obésité,  
hypertension  
artérielle  
OU
- > Éloigné de  
la pratique

Parlez-en  
à votre médecin  
et contactez-  
nous !



Porteuse ou

**dapap**  
DÉPARTEMENT  
D'ACCOMPAGNEMENT  
VERS LA PRATIQUE  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Pays Voironnais**  
Communauté du Pays Voironnais

Dans le cadre de son action en faveur des seniors, le Pays Voironnais met en place un dispositif d'accompagnement vers la pratique d'une activité physique en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOSI). « Prescri'Bouge » consiste ainsi à proposer une offre d'activités adaptées pour améliorer votre santé et/ou bien vieillir.

## C'EST QUOI ?

La pratique d'activités physiques adaptées à ses besoins et capacités.

## POUR QUI ?

Les personnes âgées de plus de 60 ans, ou les personnes atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique ou porteuses de facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle) ou éloignées de la pratique.

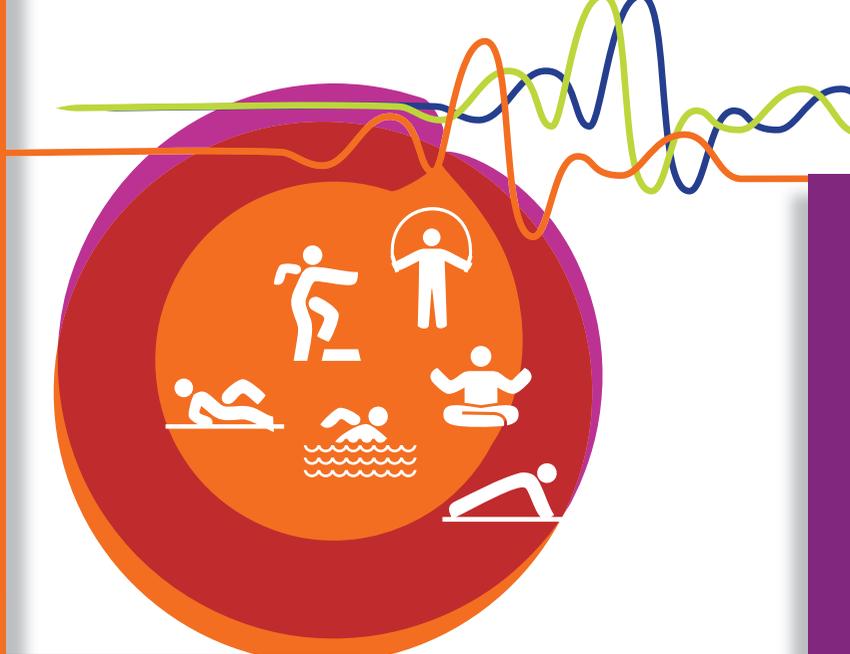
## POURQUOI ?

- > Pratiquer une activité physique et diminuer la sédentarité.
- > Retarder l'apparition de complications et/ou la perte d'autonomie.
- > Adopter un comportement bénéfique à sa santé.

## COMMENT ?

Pour en bénéficier, il faut :

- > Qu'un médecin vous remplisse le **certificat d'activités physiques** ci-après.
- > **Prendre ensuite contact** avec le dispositif Prescri'Bouge (coordonnées au dos).



## L'activité PHYSIQUE

### > DE QUOI PARLE-T-ON ?

**L'activité physique :**

Ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos.

**La sédentarité :**

Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous ne dépensons que très peu d'énergie.

### > À QUOI CELA SERT DE BOUGER ?

- > Diminution du risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers.
- > Amélioration de la santé mentale.
- > Lutte contre la perte musculaire en vieillissant (sarcopénie).
- > Prévention des chutes.
- > Augmentation du nombre d'années en bonne santé.

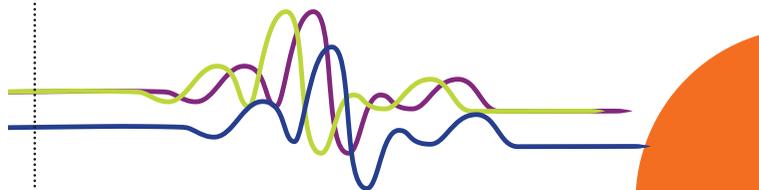
# → PRESCRI' Bouge

Un accompagnement **vers la pratique**

- 1**  **ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE** avec Prescri'Bouge.
- 2**  **RENDEZ-VOUS** avec Prescri'Bouge pour effectuer un bilan de condition physique ainsi qu'un entretien pour choisir une ou plusieurs activités.
- 3**  **ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ** en association ou avec un professionnel en APA (*Activité Physique Adaptée*).  
 **POSSIBILITÉ D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ** par Prescri'Bouge sur la séance d'essai.
- 4**  **SUIVI TÉLÉPHONIQUE RÉGULIER**
- 5**  **RENDEZ-VOUS BILAN** au bout de 12 mois.
- 6**  **SUIVI TÉLÉPHONIQUE RÉGULIER**

**Objectif final**

✓  
**Pratique autonome en association ou avec des professionnels spécialisés**



## CERTIFICAT **médical**

Je soussigné, D<sup>r</sup> .....  
certifie avoir examiné ce jour, M./Mme .....  
né(e) le / / .....

Et n'avoir constaté aucune contre-indication médicale à la pratique de l'activité physique et sportive adaptée à sa santé.

## PRESCRIPTION **médicale**

Nom du patient : .....

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée pendant ....., à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations (activités, fréquence, intensité...) :  
.....  
.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique<sup>1</sup>), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire<sup>2</sup> :  
.....  
.....

Document établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

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

Lieu .....

Date .....

Signature :

*Cachet professionnel*

<sup>1</sup> Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.

<sup>2</sup> Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/E43/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du Code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée).

**Contactez-NOUS**



[www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)

 [www.facebook.com/PrescriBouge](https://www.facebook.com/PrescriBouge)

 **Référent Prescri'Bouge  
sur le Pays Voironnais**

 06 46 00 65 29

 [prescribouge@paysvoironnais.com](mailto:prescribouge@paysvoironnais.com)

*180, boulevard de Charavines  
Inolab Formation  
Espace Innovadom (1<sup>er</sup> étage)  
Voiron*

