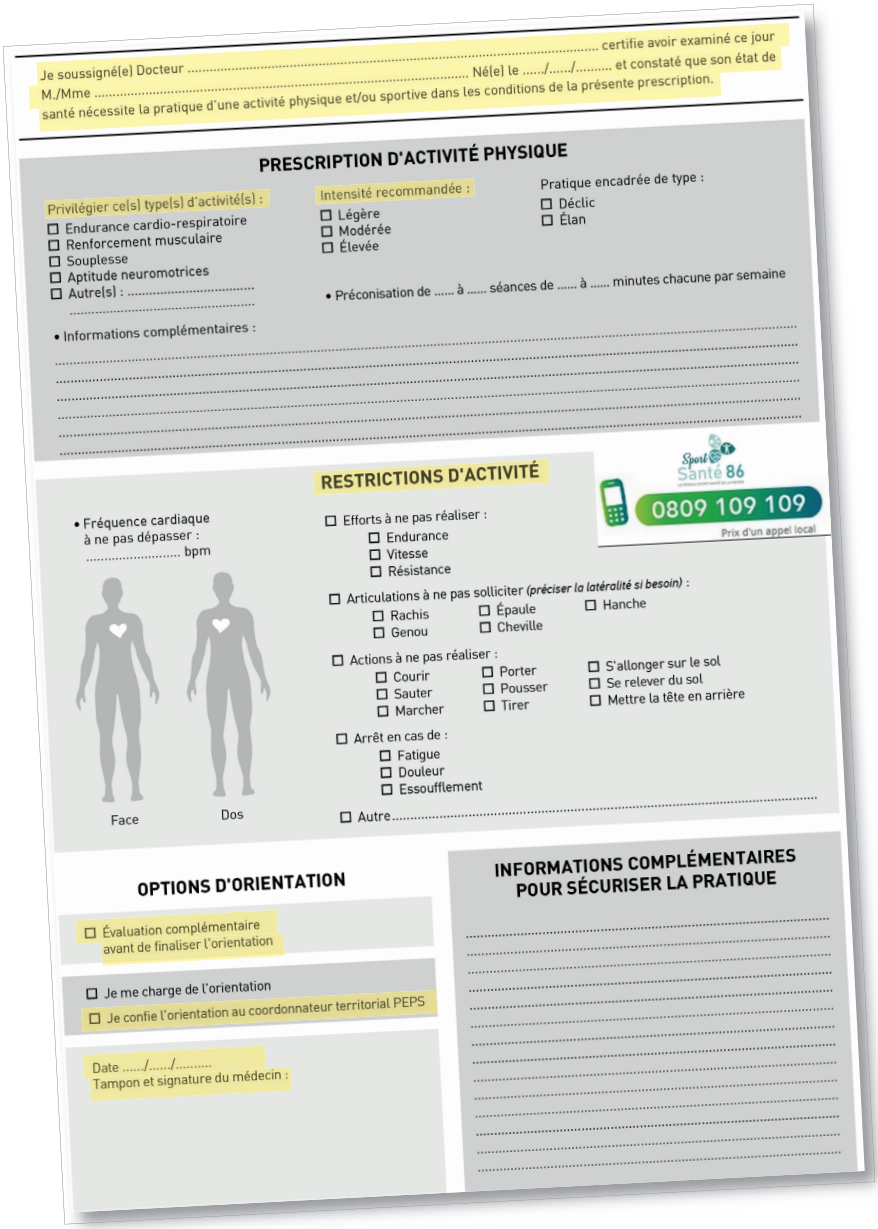
MÉMO

Guide pour le remplissage du formulaire de prescription PEPS



Je soussigné(e) Docteur ..... certifie avoir examiné ce jour M./Mme ..... Né(e) le ...../...../..... et constaté que son état de santé nécessite la pratique d'une activité physique et/ou sportive dans les conditions de la présente prescription.

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :
- ☐ Endurance cardio-respiratoire
- ☐ Renforcement musculaire
- ☐ Souplesse
- ☐ Aptitude neuromotrices
- ☐ Autre(s) : .....

Intensité recommandée :
- ☐ Légère
- ☐ Modérée
- ☐ Élevée

Pratique encadrée de type :
- ☐ Déclic
- ☐ Élan

• Préconisation de ..... à ..... séances de ..... à ..... minutes chacune par semaine

• Informations complémentaires : .....

RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ

Sport Santé 86 — 0809 109 109 — Prix d'un appel local

• Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : ..... bpm

Face — Dos

- ☐ Efforts à ne pas réaliser :
  - ☐ Endurance
  - ☐ Vitesse
  - ☐ Résistance
- ☐ Articulations à ne pas solliciter *(préciser la latéralité si besoin)* :
  - ☐ Rachis
  - ☐ Genou
  - ☐ Épaule
  - ☐ Cheville
  - ☐ Hanche
- ☐ Actions à ne pas réaliser :
  - ☐ Courir
  - ☐ Sauter
  - ☐ Marcher
  - ☐ Porter
  - ☐ Pousser
  - ☐ Tirer
  - ☐ S'allonger sur le sol
  - ☐ Se relever du sol
  - ☐ Mettre la tête en arrière
- ☐ Arrêt en cas de :
  - ☐ Fatigue
  - ☐ Douleur
  - ☐ Essoufflement
- ☐ Autre .....

OPTIONS D'ORIENTATION

- ☐ Évaluation complémentaire avant de finaliser l'orientation
- ☐ Je me charge de l'orientation
- ☐ Je confie l'orientation au coordonnateur territorial PEPS

Date ...../...../.....
Tampon et signature du médecin :

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

.....

En JAUNE,
les informations à remplir au minimum sur le formulaire de prescription PEPS.

À TRANSMETTRE AUX BÉNÉFICIAIRES :

0809 109 109 (prix d'un appel local)

Plateforme territoriale d'appui

Association Sport Santé 86

07 71 64 84 44

thomas.chassin@sportsante86.fr

Maison des Sports de la Vienne

6 allée Jean Monnet - Bâtiment C3 - 86000 POITIERS

www.sportsante86.fr

@SportSante86