

# Médecin prescripteur

Prescription  
médicale

Certificat  
d'absence  
de contre-  
indication

Carnet  
de suivi

Ou après  
remise du  
carnet de  
suivi

Orientation  
vers...

Guide  
Pratique  
du Patient

www.rambouillet.fr

www.rambouillet.fr

www.rambouillet.fr

Je trouve ma structure certifiée  
**PRESCRI'FORME**

± activité complémentaire en structure  
référéncée

Centre de référence-  
ressources  
**PRESCRI'FORME**

Evaluation fonctionnelle :

CERRSY : 01 34 94 54 44

Si évaluation cardiaque :

Hôpital : 01 34 83 77 53



L'objectif final est la reprise d'une activité physique libre (marche, vélo ou autre) soit directement après conseil médical, soit après parcours APA

# Qu'est-ce que PRESCRI'FORME :

L'activité physique sur ordonnance en Ile-de-France ?



Votre médecin, lors d'une consultation, vous propose de reprendre ou de démarrer une activité physique bénéfique pour votre santé dans le cadre de votre affection de longue durée et/ou d'obésité et/ou d'hypertension artérielle.

Cette activité physique est souvent nommée « sport santé ».

Il ne s'agit pas d'une pratique de compétition mais d'une activité physique adaptée à vos possibilités et à vos attentes, à choisir avec l'aide de votre médecin.

Le site internet [www.prescriforme.fr](http://www.prescriforme.fr) recense tous les clubs sportifs et structures certifiés PRESCRI'FORME proposant ces activités.

Votre médecin vous remet une prescription médicale avec les éventuelles précautions à prendre selon votre état de santé pour une durée de 6 mois à un an, un certificat d'absence de contre-indication et le carnet de suivi PRESCRI'FORME.

Une nouvelle consultation sera nécessaire à la fin de la prescription pour réaliser un bilan et la renouveler si besoin.

Muni de votre prescription médicale, de votre certificat d'absence de contre-indication et de votre carnet de suivi, vous prenez rendez-vous avec un éducateur sportif au sein d'un club ou d'une structure certifiée PRESCRI'FORME.

Les professionnels du sport PRESCRI'FORME sont formés à la pratique d'une activité physique sécurisée et adaptée en termes d'intensité et de durée, ainsi qu'à l'accueil, la prise en charge de publics porteurs de maladies chroniques. Ils seront à votre écoute et attentifs à vos préoccupations tout au long de votre parcours « sport santé ».



## Vos questions sur PRESCRI'FORME :

### Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

La pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée à élevée contribue au bien-être et à la qualité de vie globale, diminue le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, réduit le stress, l'anxiété et la dépression et limite la perte d'autonomie et le risque de chute chez la personne âgée.

### Mon médecin m'a remis un carnet de suivi.

Le carnet de suivi sert de lien entre votre médecin et l'éducateur sportif. Vous en êtes le seul détenteur. Il est le reflet de votre engagement dans le dispositif PRESCRI'FORME. Vous pouvez le remplir seul après chaque séance ou avec l'aide de l'éducateur sportif. Il est important que vous indiquiez l'état de votre motivation et votre état physique tout au long de la prise en charge PRESCRI'FORME.

### Mon médecin m'a orienté vers un centre de référence-ressources.

Dans ce centre, vous trouverez des professionnels de la santé (médecin, kinésithérapeute, etc.) et des professionnels du sport (éducateur sportif, enseignant APA, etc.) qui pratiqueront des bilans plus spécifiques pour vous accompagner vers une reprise d'activité physique adaptée à votre état de santé.