



Livret de suivi du «sport sur ordonnance» sur la Métropole RouenNormandie

Nom :

Prénom :

L'exercice physique est aujourd'hui reconnu comme thérapeutique non médicamenteuse. Il est devenu un enjeu de santé publique dans notre société de plus en plus sédentaire.

Pratiquée de manière régulière, l'activité physique réduit l'incidence de la plupart des maladies chroniques : maladies cardio-vasculaires, respiratoires, cancers, obésité, maladies rhumatismales etc... Elle est maintenant également un traitement essentiel de certaines pathologies chroniques (diabète, dépression, artériopathie des membres inférieurs...). Elle améliore votre bien-être et votre condition physique. Vous serez surpris par les progrès rapides que vous allez accomplir.

Quelle qu'en soit la forme, l'activité de tous les jours, de loisir ou sportive, nous devons bouger ! en étant actif et dynamique, notre santé s'en ressent très favorablement.

Notre dispositif permet de vous inscrire dans une pratique physique adaptée durable et sécuritaire alors... VITAL'Action !

VITAL'Action est reconnu selon les Ministères de la Santé, de la Prévention et des Sports comme « Maison Sport Santé ». Cette reconnaissance a pour mission d'accueillir, informer et orienter toutes les personnes souhaitant débuter ou reprendre une activité physique à des fins de santé et de bien-être.

Notre objectif est donc de vous accompagner pour profiter des nombreux bénéfices qu'apportent l'activité physique !

Pour cela, nous vous proposons d'effectuer un bilan à nos côtés pour trouver une structure adaptée proche de chez vous. Par la suite, des entretiens sont prévues à plusieurs périodes afin d'assurer un suivi de qualité.

Alors n'hésitez plus et prenez contact avec nous !

Sommaire

Bienvenue chez Vital'Action

Informations patient	P. 4
Médecin prescripteur d'APA	P. 5
1 ^{er} rendez-vous Vital'Action	P. 6
Activités Physiques choisies	P. 8
Fiche de suivi des séances effectuées	P. 10
Suivi des activités encadrées	P. 12
Suivi des activités libres	P. 20
Bilans	P. 22
Didacticiel et échelles perceptives	P. 24
Notes	P. 26

Bienvenue chez Vital'Action

Nous avons le plaisir de vous remettre votre livret de suivi personnel.

Il va nous permettre d'établir un lien entre les différents intervenants qui vous suivront tout au long de votre parcours : votre médecin prescripteur, les éducateurs APAS, les associations sportives, kinésithérapeutes, etc... Ce livret vous permettra également de mesurer votre progression dans les différentes activités physiques et/ou sportives.

*N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information
au 07 86 73 51 16 ou par mail sur : contact@vitalaction.fr*

Bien activement,

L'équipe Vital'Action.

Informations Usager

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Tel:

Mail :

En cas d'urgence, prévenir

Nom :

Prénom :

Tel :

Médecin prescripteur d'APA

Généraliste

Spécialiste (type) :

Nom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Prescription effectuée dans le cadre de :

Pathologie respiratoire

Pathologie articulaire

Pathologie cardiovasculaire

Suivi oncologique

Pathologie métabolique

Inflammation chronique

Autre(s), précisez :

Vieillessement

.....
.....
.....

Objectifs souhaités :

-

-

-

Nom de l'enseignant en APA :

Date :

BILAN ENTRETIEN VITAL'ACTION

ANTECEDENTS
MEDICAUX

ACTIVITE
PHYSIQUE

PRECAUTIONS

ORIENTATION(S)

Aide :

Informations à prendre en compte pour la pratique physique



Paramètres Physiques

Age : Poids : Taille : IMC :

Tour de taille :

Aide pour la marche :

Epreuve d'effort réalisé	Date :
Fc Repos :	Fc Max :
SV1	Fc : Watts :
Remarques	

TESTS	RESULTATS
TM6 ou TM6 Adapté	Au repos Fc : Sat :
	Après effort
	Distance (m) : Fc 0' : Sat 0' : Fc 1' : Sat 1' : Fc 2' : Sat 2' :
	Perception effort (Echelle de Borg) : Remarques :
	Timed up and go Durée aller-retour (s) : Remarques :
	Flexion du tronc Distance en cm : Si latéral : D : G :
Force de préhension (Hand Grip) D : G :	
Forces membres inférieurs : Levés de chaise en 30' Nbr de reps : Fc :	
Equilibre unipodal D : YO/YF G : YO/YF	
Questionnaires ONAPS :	

1^{er} rendez-vous
Vital'Action

Activité(s) physique(s) choisie(s)

Activité 1 :

Type :

Lieu :

Encadrant/référent :

Date de début de pratique :

Tel :

Mail :

Activité 2 :

Type :

Lieu :

Encadrant/référent :

Date de début de pratique :

Tel :

Mail :

Suivi des Activités
Physiques
ou Sportives
réalisées

Fiches de suivi des séances effectuées

A remplir par le professionnel en sport/santé.

Activités encadrées			
N	Date	Type	Durée
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Fiches de suivi des séances encadrées

Activités encadrées

N	Date	Type	Durée
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Fiches de suivi des séances encadrées

Activités encadrées

N	Date	Type	Durée
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Fiches de suivi des séances encadrées

Activités encadrées

N	Date	Type	Durée
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

Fiches de suivi des séances encadrées

Activités encadrées			
N	Date	Type	Durée
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			

Bilan à 6 mois

Rendez-vous chez Vital'Action effectué le : Educateur

APA :

TESTS	RESULTATS		
TM6 ou TM6 Adapté	Au repos		
	Fc :	Sat :	
	Après effort		
	Distance (m) :	Fc 0' : Fc 1' : Fc 2' :	Sat 0' : Sat 1' : Sat 2' :
	Perception effort (Echelle de Borg) :		
Remarques :			
Timed up and go	Durée aller-retour (s) :		
Remarques :			
Flexion du tronc	Distance en cm :		
	Si latéral :	D :	G :
Force de préhension (Hand Grip)	D :	G :	
Forces membres inférieurs : Levés de chaise en 30'	Nbr de reps :	Fc :	
Equilibre unipodal	D :	G :	
	YO/YF	YO/YF	

Synthèse

Bilan à 12 mois

Rendez-vous chez Vital'Action effectué le :

Educateur APA :

TESTS	RESULTATS		
TM6 ou TM6 Adapté	Au repos		
	Fc :	Sat :	
	Après effort		
	Distance (m) :	Fc 0' :	Sat 0' :
		Fc 1' :	Sat 1' :
		Fc 2' :	Sat 2' :
Perception effort (Echelle de Borg) :			
Remarques :			
Timed up and go	Durée aller-retour (s) :		
	Remarques :		
Flexion du tronc	Distance en cm :		
	Si latéral :	D :	G :
Force de préhension (Hand Grip)	D :	G :	
Forces membres inférieurs : Levés de chaise en 30'	Nbr de reps :		Fc :
Equilibre unipodal	D : YO/YF	G : YO/YF	

Synthèse

Guide pratique pour remplir le livret

Comment remplir ce livret de suivi ?

Le professionnel en sport/santé de la structure d'accueil remplit les colonnes du tableau des «séances encadrées».

Pour cela il...

- explique brièvement les types d'exercices physiques proposés (ex : tennis, marche nordique, renforcement au sol ...),
- indique la durée de l'activité réalisée au total,
- s'appuie sur les échelles de perception proposées (ci-après) pour quantifier la difficulté de l'effort et le degré d'essoufflement du patient pendant les séances.,
- renseigne des remarques si besoin.

**Il contacte Vital'Action
pour toute question particulière par tel ou mail.**

Le patient remplit (si possible) le tableau des «activités libres» :

Pour cela il indique...

- dans les colonnes ses activités physiques ou sportives réalisées (en dehors de séances encadrées en structure, exemple : marche, vélo, natation...),
- la date,
- la durée de son activité
- les remarques à souligner (par ex : «essoufflé ce jour» ou «bien physiquement»...)

Les échelles visuelles perceptives

Echelle d'effort perçu

Comment percevez-vous la difficulté de l'effort effectué ?

- 6 Très très légère
- 7
- 8
- 9 Très légère
- 10
- 11 Moyenne
- 12
- 13 Un peu difficile
- 14
- 15 Pénible
- 16
- 17 Très pénible
- 18
- 19 Très très pénible
- 20

Echelle d'essoufflement

Comment ressentez-vous votre essoufflement ?

- 0 Aucun essoufflement
- 0,5 Essoufflement à peine notable
- 1 Essoufflement très léger
- 2 Essoufflement léger
- 3 Essoufflement modéré
- 4 Essoufflement presque sévère
- 5 Essoufflement sévère
- 6
- 7 Essoufflement très sévère
- 8
- 9 Essoufflement extrêmement sévère
- 10 Essoufflement maximal



Avec le soutien de



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports



Livret édité par VITAL'Action. Version 3 Janvier 2022

Sources documentaires : Membres du Conseil d'Administration VITAL'Action.

Pôle Santé Sport
Avenue Jacques Chastellain
76100 Rouen

07 86 73 51 16

contact@vitalaction.fr

www.vitalaction.fr