



## Un annuaire DES ACTIVITÉS

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

Rubrique « l'offre de pratique »



1

Choisir le type de public correspondant  
(ex : personne âgée)

2

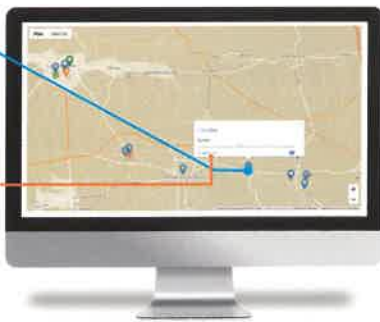
Se géolocaliser

3

Cliquer sur le marqueur qui vous intéresse

4

Cliquer sur « en savoir plus » pour accéder aux informations complémentaires



## Contactez-nous !

Sport-Santé en Bièvre Isère



- Porté par le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère et Bièvre Isère Communauté, ce dispositif est encadré par un éducateur sportif spécialisé en Activités Physiques et Sportives

- 06 33 31 14 32
- [info@prescribouge.fr](mailto:info@prescribouge.fr)
- [prescribouge.fr](http://prescribouge.fr) ou [bievre-isere.com/Vivre](http://bievre-isere.com/Vivre)
- [www.facebook.com/PrescriBouge/](https://www.facebook.com/PrescriBouge/)

- Guichet unique : 06 03 93 60 69



PREFET DE L'ISERE  
Direction Départementale  
de la Cohésion Sociale



CNDS  
LE MINISTRE  
DES RÉGIONS,  
DES DÉPARTÉMENTS  
ET DU SPORT



# Sport - Santé en Bièvre isère

### Vous êtes :

- un public sénior,
- ou atteint d'une maladie chronique,
- ou sédentaire ?



Bièvre isère  
communauté



Dans le cadre de son action en faveur du Sport-Santé, Bièvre Isère Communauté propose un dispositif de sport sur ordonnance, en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère.

## C'EST QUOI ?

« Le Sport Santé » propose des activités physiques adaptées pour lutter contre la sédentarité.

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

## POUR QUI ?

Prioritairement en direction d'un public sénior sédentaire ou atteints de maladies chroniques ou d'affections de longue durée.

## POURQUOI ?

- Exercer 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 :

- que votre médecin traitant vous remplisse le certificat de prescription d'activités physiques ci-après,
- que vous preniez ensuite contact avec le dispositif Prescri'Bouge (coordonnées au dos)



## Un accompagnement VERS LA PRATIQUE

- 1 Entretien téléphonique
- 2 Rendez-vous 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 lors des premières séances.
- 4 Rendez-vous bilan au bout de 9 mois de pratique.
- 5 Prise de contact téléphonique jusqu'à 24 mois.

Pratiquez le sport d'une façon autonome en association ou avec des professionnels spécialisés

## Certificat de prescription D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Je soussigné, Dr.

.....  
Certifie avoir examiné ce jour,  
M./Mme

né(e) le

Présente des antécédents cardio-vasculaires

Ne présente pas d'antécédents cardio-vasculaires

et n'avoir pas constaté de contre-indications médicales à la pratique d'activités physiques et sportives adaptées à sa santé.

**Je prescris de l'activité physique régulière et modérée.**

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

Fait à .....

Cachet du médecin (obligatoire)

Le .....

Signature du médecin

### Recommandations

pour l'adaptation de la pratique  
À renseigner par le médecin

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