

**Certificat médical** d'aptitude à la pratique et de prescription d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Je soussigné(e) ..... docteur en médecine exerçant à ..... certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme, ..... né(e) le ..... et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique physique et/ou sportive dans les disciplines souhaitées .....

RECOMMANDATIONS MÉDICALES à l'attention des éducateurs sportifs :  
(champs obligatoires)

**MOUVEMENTS LIMITÉS EN**

- Amplitude
- Vitesse
- Charge
- Posture

**EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN**

- Musculaire
- Cardio-vasculaire
- Respiratoire

**CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN**

- Endurance
  - Résistance
  - Vitesse
- (longue et peu intense)                      (brève et intense)

**CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC**

- Un travail en hauteur
- Le milieu aquatique
- Des conditions atmosphériques particulières (à préciser) .....

Autres PRÉCAUTIONS et/ou PRÉCONISATIONS dans les activités physiques pratiquées : .....

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

Fait à ..... le .... / .... / .....

Signature du médecin

CACHET DU MÉDECIN

# Pour votre santé, Passez à l'action !

## Activité physique sur prescription

Découvrez le **P**arcours d'  
**A**ccompagnement  
**S**portif pour la  
**S**anté



## A QUI S'ADRESSE LE PASS ?

Le PASS propose des **activités physiques et sportives à des patients atteints de pathologies chroniques** (*surpoids-obésité, diabète, pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires, cancers...*), pour lesquelles la pratique sportive, **validée par la prescription d'un professionnel de santé**, peut apporter un bénéfice pour leur santé.

Ce dispositif vise en particulier les personnes éloignées de la pratique d'activité physique (*sédentaires, en situation de précarité...*).



Depuis 2016, la loi de modernisation de notre système de santé, permet au **médecin traitant de prescrire**, aux patients souffrant d'ALD (*affection de longue durée*), **une activité physique adaptée** aux capacités physiques et au risque médical du patient.

En Bourgogne Franche-Comté, le dispositif PASS (*Parcours d'accompagnement sportif pour la santé*) permet depuis 2012, aux **patients sédentaires et atteints de pathologies chroniques** de reprendre une **activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive à proximité de chez eux**, sur conseil et prescription d'un professionnel de santé.

Le PASS propose des activités encadrées par des professionnels formés pour **adapter leur séance aux besoins des patients**.

## COMMENT BÉNÉFICIER DU PASS ?

- 1** Faire **compléter le certificat médical** de prescription d'aptitude(s) par votre médecin (*au dos de ce document*)
- 2** Prendre **contact avec le Réseau sport-santé** de Bourgogne Franche-Comté. Un coordinateur s'entretient avec le patient et l'oriente vers l'activité la mieux adaptée à ses goûts, à son lieu d'habitation et à sa condition physique.
- 3** **Débuter l'activité physique** proposée, encadrée par des professeurs formés aux maladies chroniques.
- 4** **Evaluer les bénéfices** de la pratique régulière d'activité physique (*tests réalisés tous les trimestres*).

