

PASS'



BIEN-ETRE

PASSEPORT PARCOURS ANIMATION SPORT SANTE
EN CHAMPAGNE-ARDENNE



Sport Santé
Bien-Être

Réseau Champagne-Ardenne

Document expérimental

Le PASS' Bien-Être c'est Quoi ?



Un outil de liaison
entre différents
professionnels
le médecin, l'éducateur
médico-sportif et l'éducateur sportif.
Il vous suivra **tout au long**
de votre parcours en activité
physique et/ou sportive.

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

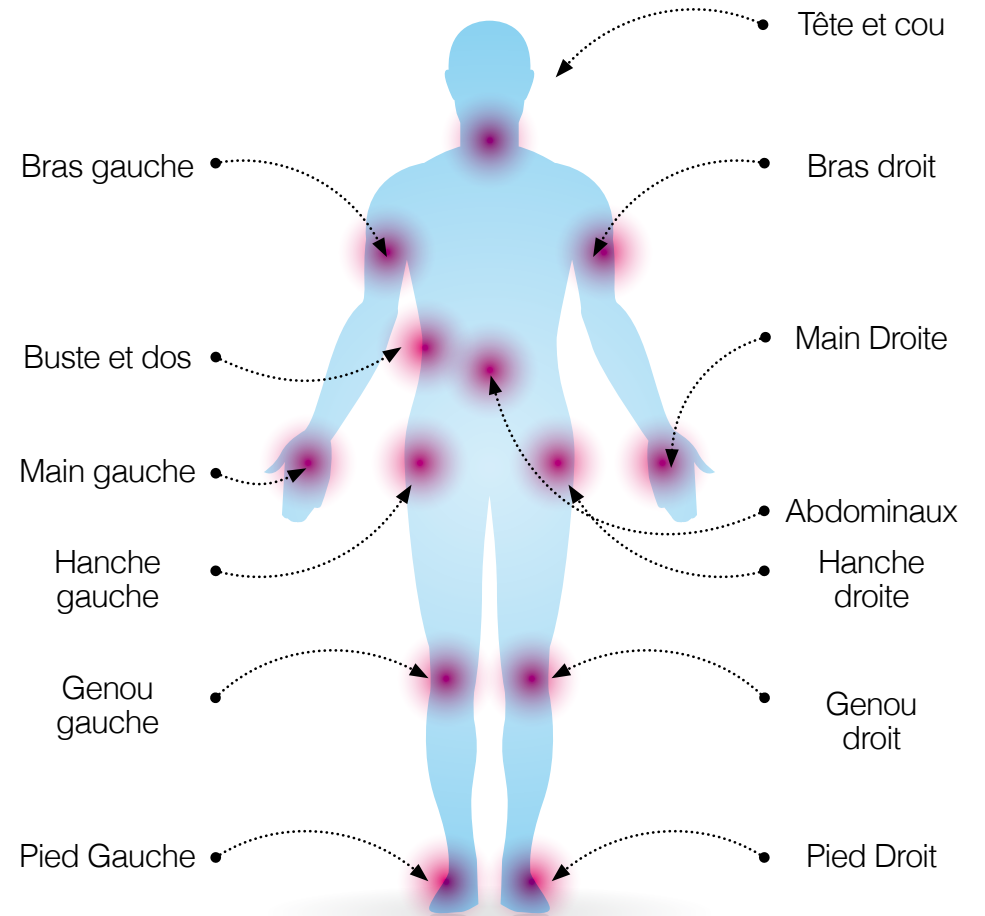
Tél

Courriel

Médecin référent

.....

Aidez-nous à prendre soin de Vous



Autres douleurs

.....

.....

.....

.....

.....

Bilan d'accompagnement

à la reprise d'une Activité Physique et/ou Sportive régulière adaptée sécurisante et progressive

Lieu de réalisation du bilan Date

Attentes du Patient

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

Résultats des tests de condition physique

Test de 6 minutes de marche
.....
Test de souplesse
.....
Test de tonicité
.....
Observations
.....

Évaluation du niveau d'activité physique et de sédentarité Questionnaire de Ricci & Gagnon modifié

- Inactif
 Actif
 Très actif

Commentaires de l'éducateur médico-sportif

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

Certificat Médical

de Non Contre-indication à la pratique 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 M^r, M^{me}, M^{lle}
né(e) le
et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents,
contre-indiquant la PRATIQUE Physique et/ou Sportive dans les disciplines souhaitées
.....
.....

Précisez ci-dessous les RECOMMANDATIONS MEDICALES à l'attention
des Educateurs Sportifs (Champ obligatoire et à remplir)

> TYPES DE MOUVEMENTS LIMITÉS EN

- Amplitude Vitesse Charge Posture

> TYPES D'EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN

- Musculaire Cardio-vasculaire Respiratoire

> CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN

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

> CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC

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

Autres PRECAUTIONS et/ou PRECONISATIONS (Conseils)
dans les Activités Physiques pratiquées ci-dessus
.....
.....

CERTIFICAT établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire
valoir ce que de droit. **Valable pour une durée d'1 an à compter de ce jour.**

Cachet du Médecin (Obligatoire)

Fait à le
Signature du Médecin

Evaluation de la condition physique

Report des résultats de la condition physique

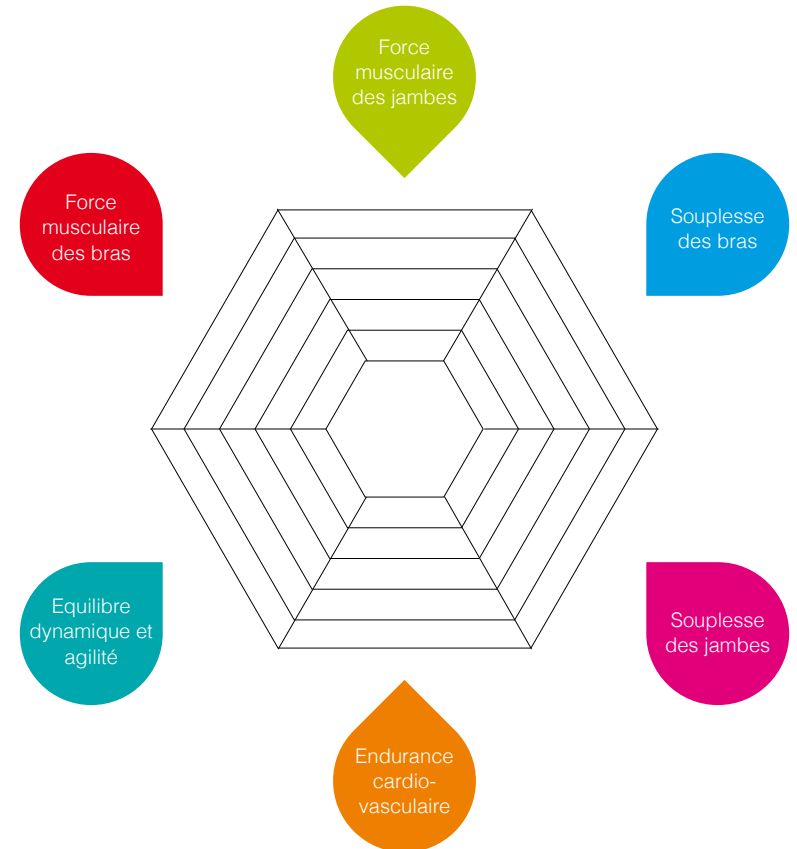
Date de naissance / /

Sexe M F

Nom de l'évaluateur

Dates																				
Poids																				
Taille																				
IMC																				

Exercices expliqués par l'éducateur à réaliser par l'utilisateur																				
Force musculaire des bras	Flexion bras pendant 30 sec																			
	Assis debout pendant 30 sec																			
Souplesse des bras	Debout, toucher ses majeurs dans le dos																			
Souplesse des jambes	Assis sur une chaise, atteindre ses orteils																			
Endurance cardio-vasculaire	2 minutes sur place (nombre de pas)																			
Equilibre dynamique et agilité	Aller-retour en marchant																			
AUTO-ÉVALUATION 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																				



S'agissant d'un document expérimental, les données de cette page pourront être exploitées anonymement.



Les Bienfaits de l'activité physique et/ou sportive

Du Sport Oui, mais Absolument pas n'importe comment

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

AFFECTIONS	EFFETS
CŒUR - VAISSEAUX	<p>➤ Diminue le risque d'accident cardiaque</p> <p>➤ Diminue le risque d'accident vasculaire cérébral</p>
POUMONS	<p>➤ Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac</p>
MÉTABOLISME	<p>➤ Baisse le taux de sucre et des graisses dans le sang</p>
MUSCLES-TENDONS-OS	<p>➤ Préserve les muscles et la souplesse des tendons</p> <p>➤ Diminue le risque d'ostéoporose</p>
PSYCHISME	<p>➤ Diminue le stress</p> <p>➤ Améliore le moral et la confiance en soi</p>
CANCER	<p>➤ Diminue le risque de cancer (sein - colon - prostate - utérus)</p>
ÂGE	<p>➤ Augmente l'espérance de vie dans de meilleures conditions</p>

1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *

2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *

3
Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *

4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures - 5° ou + 30° et lors des pics de pollution

7
Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque.





Organismes Financeurs



Auteurs



**sport santé
Bien-Être**

Réseau Champagne-Ardenne

Réseau Sport Santé Bien Être Champagne Ardenne
 10 boulevard Louis Barthou - 51100 Reims
 ☎ 03.26.77.61.91
 chefprojet-sportsante@orange.fr