



Téléphone : 06 75 39 84 46

Mail : cptsmontblanc@gmail.com

Sport sur ordonnance

Ou Activité Physique Adaptée (APA)

3

FICHE DE LIAISON

A remplir par le médecin prescripteur avec le patient en consultation.

A emmener ensuite lors du bilan initial avec l'Éducateur d'Activité Physique Adaptée (EAPA).

1. Renseignements administratifs

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Coordonnées :

- Rue :
- Code Postal : Ville :
- Téléphone :
- Mail :

2. La ou les pathologie(s) justifiant la prescription d'APA :

☐ Surpoids : IMC > 30 ; Poids Taille :

☐ Diabète :

☐ Équilibré

☐ Non équilibré

☐ HTA :

☐ Équilibrée

☐ Non équilibrée

☐ Insuffisant cardiaque ou coronarien :

☐ Prise de bêta-bloquants :

☐ Pathologies respiratoires :

☐ BPCO stade 1 ou 2

☐ Asthme avec traitement de fond au long cours

☐ Emphysème ne présentant pas de désaturation à l'effort

☐ Lombalgies chroniques

☐ Anxio-dépression

☐ Cancer : précisez le type :

☐ Autre pathologie (précisez , +/- ALD) :

... /...

3. Niveau d'activité physique :

- **Q1** : Combien de fois par semaine faites-vous 20 min d'activité physique au point de transpirer ou d'être essoufflé ? (Ex jogging, port de charges lourdes, aérobic ou cyclisme à allure rapide ...)

☐ ≥ 3 fois par semaine : Score 4

☐ 1-2 fois par semaine : Score 2

☐ Moins ou jamais : Score 0

- **Q2** : Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée ou de la marche qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ? (Ex : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ...)

☐ ≥ 5 fois par semaine : Score 4

☐ 3 à 4 fois par semaine : Score 2

☐ 1-2 fois par semaine : Score 1

☐ Moins ou jamais : Score 0

- **TOTAL Q1 + Q2 =**

- **CONCLUSION** : ☐ INACTIF (TOTAL ≤ 3) ☐ ACTIF (TOTAL ≥ 4)

! Si le score est ≥ 4 , le patient ne pourra pas intégrer le dispositif. !

4. Motivation à la pratique d'une activité physique :

Selon vous (le patient), à combien estimez-vous votre motivation à la pratique d'une activité physique régulière et modérée ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

