

# Les séances "Onco'Sport"

Ce programme est à l'initiative du Comité Départemental du Cantal de la Ligue contre le Cancer et encadré par la Maison Sport Santé Nord Cantal depuis le mois de mai 2024.

## Pour qui ?

L'organisation et l'animation de ces séances d'activités physiques collectives sont réservées aux adultes atteints d'une pathologie cancéreuse, pendant et après les traitements, afin d'améliorer leur condition physique et leur qualité de vie.

## Quel contenu ?

Mobilité, travail de l'équilibre, renforcement musculaire et activités d'endurance et de souplesse composent les différentes parties des séances

## Comment ?

- ✓ Fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique (modèle fourni par nos soins)
- ✓ Tests initiaux de condition physique
- ✓ Démarrage des séances

## Quel coût ?

- ✓ 1 heure par semaine, soit environ 45 séances annuelles gratuites grâce à un financement de la Ligue contre le Cancer

## Où ? Quand ?

- ✓ LE VIGEAN – à partir de la mi-septembre le jeudi de 14h30 à 15h30 à la salle de la Grange puis à compter du 15 octobre au Centre social du Territoire du Pays de Mauriac  
12 rue de la république à MAURIAC
- ✓ PLEAUX – le lundi de 17h à 18h – Salle omnisports – Voie d'Albois



## CERTIFICAT MÉDICAL

de non contre-indication à la pratique d'activité physique

- Pour le patient : à photocopier et à remettre lors de votre inscription dans un club/association -

Vous pouvez solliciter la Maison Sport Santé via Monsisra ou un système de messagerie sécurisée en envoyant un mail à l'adresse suivante :

Je soussigné, Docteur

Nom du médecin traitant (si différent du médecin qui prescrit) :

certifie avoir examiné ce jour,

Mme. / M. :

Né(e) le :

Et avoir constaté, ce jour :

L'absence de signe clinique décelable contre-indiquant la pratique d'une activité physique modérée et régulière.

La présence de signe clinique décelable ne contre-indiquant pas la pratique d'une activité physique modérée, mais nécessitant des adaptations.

### Précautions particulières :

Le parcours du patient au sein de la Maison Sport Santé va pouvoir débiter. Afin de définir son parcours et de l'accompagner individuellement, nous l'invitons à prendre rendez-vous par téléphone auprès de :

**Maison Sport Santé Nord Cantal**  
**Responsable Mr Jean-Claude GAUTHIER : 06.80.14.59.45**

<sup>m</sup> Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016.

<sup>n</sup> Haute Autorité de Santé septembre 2018 – N° ISBN 978-2-1-1-152347-0 : Organisation des parcours : Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Deuxième chapitre Evaluation du niveau de risque cardiovasculaire du patient, 2.1. Maladies chroniques prises en compte dans la classification européenne du risque cardiovasculaire : [http://www.healtscore.org/fr\\_FR/Access](http://www.healtscore.org/fr_FR/Access)

<sup>o</sup> Art. D. 1172-3.-Pour les patients présentant des limitations fonctionnelles sévères telles que qualifiées par le médecin prescripteur en référence à l'annexe 11-7-2, seuls les professionnels de santé mentionnés au 1° de l'article D. 1172-2 sont habilités à leur dispenser des actes de rééducation ou une activité physique, adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical.

<sup>p</sup> En fonction du profil de limitation défini, seul les professionnels disposant des prérogatives d'encadrement pourront intervenir ; cf annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DCS/EAS/DCE/SP/DS/SC/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

## FICHE DE PRESCRIPTION

### INFORMATIONS D'ENTRÉE DANS LE DISPOSITIF :

Le patient entre dans le cadre du sport sur ordonnance <sup>(1)</sup>

Le patient présente le niveau de risque cardiovasculaire suivant<sup>(2)</sup> :

Faible  Modéré  Élevé  Très élevé

Au vu des éléments de la consultation initiale, le patient ne présente pas de limitation fonctionnelle sévère <sup>(3)</sup> :

Je laisse le soin aux professionnels de l'Activité Physique Adaptée d'évaluer la fonction locomotrice.

**ou**

La fonction locomotrice a été évaluée. Le patient présente un profil de limitation fonctionnelle :

Aucune  Minimale  Modérée <sup>(4)</sup>

### PRÉCONISATIONS D'ACTIVITÉS ET RECOMMANDATIONS :

#### Je recommande la pratique d'une activité physique :

Intensité	Fréquence	Durée du créneau d'activité
<input type="radio"/> Légère : < à 3 Mets	<input type="radio"/> 1 fois / semaine	<input type="radio"/> Moins de 45 minutes
<input type="radio"/> Modérée : ≥ à 3 Mets < à 6 Mets	<input type="radio"/> 2 à 3 fois / semaine	<input type="radio"/> De 45 minutes à 1h15
<input type="radio"/> Élevée : > à 6 Mets	<input type="radio"/> Plus de 3 fois / semaine	<input type="radio"/> Plus de 1h15

#### Les objectifs recherchés :

- Renforcement musculaire
- Souplesse et mobilité articulaire
- Endurance
- Renforcement de l'ossature
- Autres :
- Équilibre et proprioception
- Lutte contre le stress
- Aide à la perte de poids
- Plaisir de la pratique et bien-être

**Recommandations éventuelles** (ex : type d'activité) :

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'Assurance Maladie.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Signature et cachet du médecin :**