

## PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Je soussigné, Docteur en médecine

Prescrit à

Des séances d'activité physique adaptée  
(programme "Sport sur Ordonnance")

### INDICATIONS :

- ☐ Arthrose
- ☐ BPCO
- ☐ Burn out
- ☐ Cancer
- ☐ Dépression
- ☐ Diabète de type I
- ☐ Diabète de type II
- ☐ Dyslipidémie
- ☐ Hypertension
- ☐ Lombalgie
- ☐ Ostéoporose
- ☐ Sarcopénie
- ☐ Sédentarité
- ☐ Surcharge pondérale
- ☐ Autre : .....

### REMARQUES ET PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES :

- ☐ 1ère prescription      ☐ 2ème prescription

Date, cachet et signature

Le participant autorise le professionnel de l'activité physique qui encadre les séances à avoir accès aux données reprises sur ce document.



## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

### SÉANCE 1

- Mercredi de 17h30 à 19h  
à partir du 02/09/2026
- ASC CrossFit  
Rue de la station 142 - Hall 5  
7070 Le Roeulx
- Alexandre Catalano  
0498 69 12 57  
catalano.alex@yahoo.fr
- 

### SÉANCE 2

- Lundi de 10h30 à 12h  
à partir du 14/09/2026
- Centre sportif des Ascenseurs  
Allée des Sports 2  
7070 Le Roeulx
- Julie Delcourt  
0477 70 83 17  
juliedelcourt24@gmail.com
- 

INTERVENTION POSSIBLE DE VOTRE MUTUELLE  
(AFFILIATION À UN CLUB SPORTIF)



Le Roeulx



# SPORT SUR ORDONNANCE

## Le Roeulx



Bougez pour votre  
santé

# LES DISPOSITIFS SPORT SUR ORDONNANCE

## 1/ DE QUOI S'AGIT-IL ?

Les dispositifs "Sport sur Ordonnance" vous permettent de pratiquer une activité physique adaptée proche de chez vous et prescrite par votre médecin.

## 2/ QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

L'objectif initial de ces dispositifs est de recommencer à bouger de manière progressive, en tenant compte de vos capacités et de votre motivation. L'objectif à long terme est d'adopter, petit à petit, un mode de vie plus actif.



**PRESCRIPTION**  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
PAR VOTRE **MÉDECIN**

1



**INFORMATIONS ET  
INSCRIPTION AU  
DISPOSITIF**

2



**PARTICIPATION  
AU DISPOSITIF**

3



**BOUGER**  
TOUT AU LONG  
DE LA VIE

4



## 3/ QUELS SONT LES ATOUTS ?

Les dispositifs sont :

- **prescrits** sur l'avis de votre **médecin** ;
- soutenus par la **commune** ;
- **accessibles** financièrement ;
- encadrés par des **professionnels diplômés**.

## 4/ LES SÉANCES SPORT SUR ORDONNANCE

En pratiquant du "Sport sur Ordonnance", vous réaliserez des activités destinées à améliorer :

- votre **endurance** et votre **souffle** ;
- votre **force musculaire** ;
- votre **équilibre** et votre **coordination**.

## 5/ DE NOMBREUX BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Même à petite dose, la pratique d'une activité physique régulière a un impact important sur la santé.

Elle réduit le risque ou fait partie intégrante des traitements contre la majorité des maladies chroniques (diabète, hypertension, cancer, BPCO, lombalgie, arthrose, dépression...).

Elle permet également d'entretenir ou d'améliorer la mobilité et les gestes de la vie quotidienne.

DISCUTEZ AVEC  
VOTRE **MÉDECIN** DES  
BÉNÉFICES DE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
SUR VOTRE **SANTÉ**

