

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



INFORMATIONS ET INSCRIPTION

A partir du 15 septembre 2025

🕒 Lundi de 18h à 19h30

💶 96€ par cycle de 12 séances

📍 Centre sportif La Bruyère
Rue de Rhisnes, 33
5080 La Bruyère

☎ 081/30.31.25

✉ info@rca.labruyere.be



www.sport-sur-ordonnance.be
info@sport-sur-ordonnance.be

0488/30 37 53



Avec le soutien de l'



SPORT SUR ORDONNANCE



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**

