*Fiche patient*

*Fiche médecin*

✂

**MEMO**

**MEMO**

**L’important c’est de trouver une activité physique qui corresponde à**

**« tes envies et tes capacités physiques »**

**Une activité physique régulière contribue à :**

* **affiner ta silhouette**
* **améliorer ta condition physique *souffle, muscles…***
* **rester en bonne santé**

**Pratiquer une activité sportive permet une meilleure :**

* **confiance en soi**
* **gestion du stress**
* **qualité de vie**

**et de te faire de nouveaux amis**

**Discuter en famille**

**de règles pour la TV, les jeux vidéo et l’ordinateur. Définir un temps d’écran à ne pas dépasser par jour te permet d’en profiter… sans en abuser !**

**L’excès de poids ne contre-indique pas à la pratique d’une activité sportive. Au contraire, si tu es gêné lorsque tu pratiques demande à ton médecin un**

**Certificat**

**d’(in)aptitude partielle**

**Recommandations**

**pour tous les jeunes :**

**« Parvenir à cumuler**

**60 minutes d’activité physique sur la journée »**

***par tranche d’au moins 10 minutes***

**PROPOSITION D’ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**PROPOSITIONS D’ACTIVITÉS PHYSIQUES**

**Surpoids**

*Sans point d’appel clinique*

*Capacité physique normale*

**Obésité**

*Point d’appel clinique*

*Désadapté à l’effort*

**Activité physique de la vie quotidienne**

**Activité physique de réadaptation**

**Lutter contre les comportements sédentaires**

*Limiter les temps d’écran récréatif (TV, ordinateur, jeux vidéo, téléphone…), réduire les temps d’inactivité physique…*

**Favoriser l’activité physique quotidienne et les déplacements actifs**

*Aller à l’école à vélo, privilégier les escaliers, promener son chien, faire les courses, tondre la pelouse, passer l’aspirateur …*

**Augmenter l’activité physique de loisir**

*Promenade en famille, jeux extérieurs avec des amis, aller à la piscine, à la patinoire, au bowling…*

**Activité sportive périscolaire**

*Maison de quartier, centre aéré ou de loisirs, colonies de vacances (ASM)*

**Associations et clubs sportifs**

**EPS scolaire et associations sportives scolaires (USEP, UNSS)**

**Associations multisports**

« Loisir – Santé »

**Atelier d’Activité Physique Adaptée**

*Association – réseau de santé*

**Éducation thérapeutique**

*CH – Réseau de santé - SSR*

**Kinésithérapie Psychomotricité**

*Cabinet libéral*

**Séjour thérapeutique**

*Centre de Soin de Suite et de Réadaptation*

*Séjour court (<2mois) Séjour prolongé*

*Recommandation « surpoids et obésité de l’enfant et de l’adolescent »*

*Haute Autorité de Santé 2011 - www.has-sante.fr*

**1 1er recours : prise en charge de proximité coordonnée par le médecin habituel de l’enfant ou adolescent.** Surpoids ou obésité (sans complication, contexte familial favorable et pas de problème psychologique et social majeur).

**2 2ème recours : prise en charge pluridisciplinaire à l’échelle du territoire coordonnée par le médecin habituel +/- équipe spécialisée.** Surpoids ou obésité (avec échec de la prise en charge de 1er recours, ascension rapide de la courbe d’IMC, comorbidités associées, contexte familial défavorable et problématique psychologique et sociale).

**3 3ème recours : prise en charge coordonnée par un médecin ou une équipe spécialisée (CHU).** Obésité (avec échec de la prise en charge de 2ème recours, comorbidités sévères, handicap dans la vie quotidienne généré par l’obésité, contexte familial très défavorable, problématique psychologique et sociale majeure).

**ACTIVITÉ PHYSIQUE : ÉVALUATION ET ORIENTATION**

**FAITES CE TEST AVEC VOTRE PATIENT**

Date : ………………… Nom : ………………………………………………………

**QUESTIONS**

**G. Penses-tu qu’actuellement tu es suffisamment actif ?** 🞏 Oui 🞏 Non

**H. Qu’est ce qui t’empêche aujourd’hui d’être plus actif ?**

**A. Participes-tu au sport scolaire (EPS) ? :**

**1 pt** = Jamais *- dispensé*

**2 pts** = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*

**3 pts** = Souvent *- au moins 1 fois par semaine*

**B. En dehors de l’école, pratiques-tu une activité sportive en association (club, UNSS …) ?**

**1 pt** = Jamais

**2 pts** = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*

**3 pts** = Souvent *- au moins 1 fois par semaine*

**C. Es-tu actif avec tes amis pendant ton temps libre (récréation, après l’école …) ?**

**1 pt** = Jamais

**2 pts** = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*

**3 pts** = Souvent *- au moins 1 fois par semaine*

**D. Les jours d’école, tu regardes la télévision, joues à la console vidéo…**

**1 pt** = plus de 2 heures

**2 pts** = moins de 2 heures

**3 pts** = moins d’1 heure

**E. Partages-tu des activités physiques avec tes parents (se promener, faire du vélo, du roller…) ?**

**1 pt** = Jamais

**2 pts** = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*

**3 pts** = Souvent *- au moins 1 fois par semaine*

**F. Pour te déplacer, tu privilégies la marche à pied, le vélo, les rollers, la trottinette… ?**

**1 pt** = Jamais

**2 pts** = Au moins 2 fois par semaine

**3 pts =** Tous les jours

**RESULTATS**

**TOTAL des points :**

15 à 18 points : **Jeune actif.** Encourager les pratiques physiques actuelles.

10 à 14 points : **Jeune modérément actif**. Discuter avec le jeune et sa famille afin de faire émerger les ressources qui lui permettront d’être plus actif *(Cf. fiche HAS au verso)* - remettre la fiche MEMO au jeune.

< 10 points : **Jeune peu actif**. Un soutien autour de l’activité physique est nécessaire - Une orientation vers l’enseignant en Activité Physique Adaptée du RéPPOP peut être envisagée.

*Fiche à conserver dans le dossier médical*



**(+)**

**Pour une information,**

**Des conseils en activité physique,**

**Un rendez-vous auprès d’un enseignant en activité physique adaptée.**