



BOUGER SUR ORDONNANCE

Le _____

Mr, Mme _____

Est fortement incité à la pratique d'une activité physique :

Légère*, modérée* ou intense*

_____ Fois par semaine pendant une durée d'au moins _____ minutes par séance, sans dépasser la fréquence cardiaque maximale d'alerte de _____ par minute

Si nécessaire, vérifier avant de débiter l'activité que le participant :

- Dispose de son matériel de contrôle et de sécurité
- Dispose de son kit d'intervention en cas de besoin et de directives
- Est équipé de manière adéquate et adaptée à l'activité physique
- Sait qu'il peut arrêter à tout moment l'activité en cours et signaler toute difficulté

Précisions à destination de l'encadrant de l'activité physique :

Fait le _____

*rayer la mention inutile

Ce certificat n'est en aucun cas un certificat de non contre indication à une pratique sportive en compétition

BOUGER C'EST LA SANTE

10 réflexes en or pour la préserver :

- 1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.***
- 2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.***
- 3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.***
- 4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.**
- 5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.**
- 6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en dessous de - 5°C ou au dessus de + 30 °C et lors des pics de pollution.**
- 7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.**
- 8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.**
- 9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre – courbatures).**
- 10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.**

BOUGER ABSOLUMENT, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !