

CERTIFICAT MEDICAL DE PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE
Patients en affection longue durée uniquement

Je prescris une activité physique régulière, modérée et adaptée.

Je soussigné(e),

Docteur en médecine exerçant à

Certifie avoir examiné ce jour Mme, M.
Né(e) le

Et n'avoir pas constaté, de signes cliniques apparents contre indiquant la pratique d'activités physiques adaptées dans le cadre du dispositif sport sur ordonnance de la Plateforme sport santé bien être de la Ville de Narbonne.

Précautions et préconisations à l'attention de l'éducateur

Certificat établi à la demande de l'intéressé et remis en main propre.
Validité un an à compter de ce jour.

Fait à

Cachet et signature

Le





Narbonne

AU CŒUR DES POSSIBLES

Toutes les activités proposées sont adaptées aux capacités de chacun et encadrées par des éducateurs formés et diplômés

Activités	Durée	Contre-Indications	
		OUI	NON
Marche Nordique (Intensité faible à modéré) <i>Educateur Mairie</i>	60 à 90 mn		
Gymnastique Équilibre (Prévention des chutes – Travail en salle et en extérieur – postures d'équilibre) <i>Educateur Mairie</i>	60 mn		
Qi-Gong <i>Association Gaïa</i>	60 mn		
Cardio-Salle (Vélo, tapis de marche, vélo elliptique, rameur – Intensité modérée de 50 à 80 % de la Fc max) <i>Educateur Mairie</i>	45 min à 60 mn		
Renforcement Musculaire Général (Gainage, abdominaux, élastique) <i>Educateur Mairie</i>	60 mn		
Taï-Chi Chuan <i>Association Narbonne Kung-Fu</i>	60 mn		
Natation santé Exercices de nage et flottaison adaptés aux nageurs et non nageurs <i>Cercle des nageurs narbonnais</i>	45 à 60 mn		
Renforcement musculaire (Mouvements adaptés aux personnes atteintes de cancers) <i>Section Gym après cancer – MJC</i>	60 mn		
Stretching (Etirements & assouplissements en salle) <i>Section Gym après cancer – MJC</i>	60 mn		

Contact plateforme sport santé bien être : 04 68 90 30 18 - 06 73 70 25 18

