

CERTIFICAT MÉDICAL PRÉALABLE À LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

ATTENTION, les patients pris en charge par le dispositif seront uniquement :

- ceux qui ont une maladie chronique ne permettant pas de reprendre une activité en autonomie.
- ceux qui ont une ALD répertoriée dans le tableau ci-dessous.

Dans le cas contraire, **l'inscription lui sera refusée.**

AVC Invalidant	Insuffisance cardiaque grave / Artériopathie	Diabète (type 1 et type 2)	Affections neuromusculaires	Alzheimer
Parkinson	Obésité	Parésie / Hémi-parésie	Polyarthrite rhumatoïde	Sclérose en plaque

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



Dans le tableau ci-dessous, merci de bien vouloir entourer les activités qui sont **autorisées** pour le patient :

<i>Activités</i>	<i>Durée</i>
Marche santé (Intensité faible à modérée) <i>Educateurs Mairie</i>	45 à 60 mn
Gymnastique équilibre motricité (Prévention des chutes et coordination) <i>Educateurs Mairie</i>	60 mn
Qi-Gong (Gymnastique chinoise douce) <i>Association Gaïa</i>	60 mn
Cardio santé (Vélo, tapis de marche, rameur, ...) <i>Educateurs mairie</i>	45 mn à 60 mn
Taï Chi Chuan (Enchainements de mouvements de faible intensité entraînant un déplacement) <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 (Exercices de musculation individualisés) <i>Educateurs mairie</i>	60 mn
Pilate (Exercices de musculation sans appareils) <i>Section Gym après cancer – MJC</i>	60 mn
Stretching (Etirements – Gym douce) <i>Educateurs mairie</i>	60 mn

Contact plateforme sport santé bien être : 04 68 90 30 18

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