



CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATIONS / CONTRE-INDICATIONS PARTIELLES

Je soussigné(e) Dr _____, certifie avoir examiné

M _____, âgé(e) de _____ ans,

et n'avoir pas constaté de contre indication à la pratique SANS COMPETITION de
la marche nordique - l'aquagym - la gymnastique douce – le renfort musculaire
(rayez si une ou plusieurs activités sont contre-indiquées)

date : __ / __ / ____ signature et tampon :

Voir page suivante pour les contre-indications partielles

Note pour les médecins :

Si votre patient(e) souffre de polypathologies intriquées, notamment une maladie chronique associée à un problème rhumatologique, n'hésitez pas à demander l'avis du Dr Avronsart, médecin du sport :
Centre médicosportif : 01.48.22.55.45 Palais des sports Delaune 9 avenue R. Sémat 93200 St-Denis
~~ou au Centre de santé Barbusse : 01.49.33.70.70 , 14 rue H. Barbusse 93200 Saint-Denis~~

CONTRE INDICATIONS PARTIELLES	Précisez sans indiquer de diagnostic
Inaptitude partielle du __/__/__ jusqu'au __/__/__	
INAPTITUDES PARTIELLES	Précision de la contre indication
Inaptitude partielle concerne un type d'effort	
Intensité Explosivité(saut – charge) Endurance de moyenne intensité (marche en côte – longue descente) Travail de la force avec blocage de la respiration (muscultation)	
Inaptitude concernant un type de mouvement	
Membres inférieurs et hanches	
<i>Flexion des jambes en charge – accroupissement (syndrome rotulien en poussée –pathologie méniscale en cours)</i>	
<i>Position en tailleur – rotation interne de hanche en flexion antérieure du tronc(pour les PTH°)</i>	
Membres supérieurs	
<i>Abduction des bras au dessus des épaules (tendinite de la coiffe en cours ou rupture tendineuse ancienne)</i>	
<i>exercices de prono supination en charge des avant-bras (épicondylite médiane ou latérale en cours)</i>	
Rachis cervico dorso lombaire	
<i>rotations du tronc –élévation des jambes ou abdo dynamiques (sciatique ou cruralgie récente)</i>	
<i>rotation cervicale avec abduction d'épaules (NCB)</i>	
Inaptitude liée à un déficit fonctionnel	
<u>Cardio vasculaire</u> (capacité cardiaque réduite –angor d'effort) : pas d'effort contre le vent ou par temps froid	
<u>Pulmonaire</u> (capacité respiratoire réduite)	
Inaptitude liée à un environnement	
Pas de piscine(lésions cutanées chroniques)	
Pas de salle avec tapis (asthme déséquilibré sévère)	