

# *Certificat de forte incitation à la pratique « Sport sur Ordonnance »*

Le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Mr, Mme \_\_\_\_\_

## **Est fortement incité à la pratique d'une activité physique**

Légère \*, Modérée\* ou Intense\* \_\_\_\_ Fois par semaine et durant \_\_\_\_ minutes (durée 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

.....  
.....  
**Liste des activités proposées**

- |   |              |
|---|--------------|
| -Aquagym  | -Muscu Santé |
| - Gym santé / Renforcement musculaire /<br>Stretching | -Pilates     |
| -Marche Nordique ou Marche active                     | -Taiso       |

Activités conseillées : .....

---

Fait le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature du médecin

\* rayer la mention inutile

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