



CERTIFICAT MÉDICAL DE NON-CONTRE-INDICATION

Je soussigné(e) *Prénom / Nom*.....

docteur en médecine, exerçant à *Adresse*.....

intervenant à titre de Médecin traitant

Autre : *Spécialité*.....

Adresse électronique professionnelle sécurisée pour le suivi de la prescription :

En lettres MAJUSCULES.....@.....

Certifie avoir examiné ce jour Mr / Mme *Prénom / Nom*.....

né(e) le / / à

et n'avoir constaté, par l'examen clinique et l'interrogatoire, aucune contre-indication à l'activité physique adaptée supervisée telle que pratiquée au sein du Réseau Sport-Santé du Lodévois-Larzac.

Les modalités d'activité recommandées pour cette personne sont :

Type d'activité / Durée hebdomadaire / Intensité/ Autres caractéristiques.....

sous la supervision d'un enseignant en activité physique adaptée avec les limites et précautions suivantes (exercices ou mouvements à éviter, limite d'intensité ou de durée, autres recommandations) :

Exercices ou mouvements à éviter, limite d'intensité ou de durée, autres recommandations

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres pour faire et valoir ce que de droit, et valide pour une durée de un an à compter de ce jour.

Fait à

Signature et cachet du médecin

le / /

Une activité physique agréable et accessible, adaptée à votre condition physique et à vos objectifs de santé, sans compétition ni recherche de performance, mais avec un accompagnement et un suivi personnalisé.



RÉSEAU SPORT- SANTÉ DU LODÉVOIS - LARZAC

Permanences : Lundi et Vendredi de 10h à 12h

Espace Lutéva, Bd. Joseph-Maury, 34700 LODÈVE

Téléphone : 07 79 13 51 66 (aux heures des permanences)

Adresse courriel : sportsantelodevoislarzac@gmail.com

Site internet : www.sport-sante-lodevois-larzac.fr

Un exercice physique régulier est un excellent moyen de rester en bonne santé

mais aussi un véritable traitement, au même titre qu'un médicament, pour de nombreuses maladies chroniques ou facteurs de risque (surpoids, obésité, diabète, hypertension artérielle, pathologie coronarienne, insuffisance cardiaque ou respiratoire...). L'activité physique est, de même, bénéfique pendant et après le traitement d'un cancer, ainsi que dans certaines maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...).

3 CAS DE FIGURE et une SOLUTION :

Vous êtes et voulez rester en bonne santé

Vous êtes concerné par des facteurs de risque ou une pathologie chronique

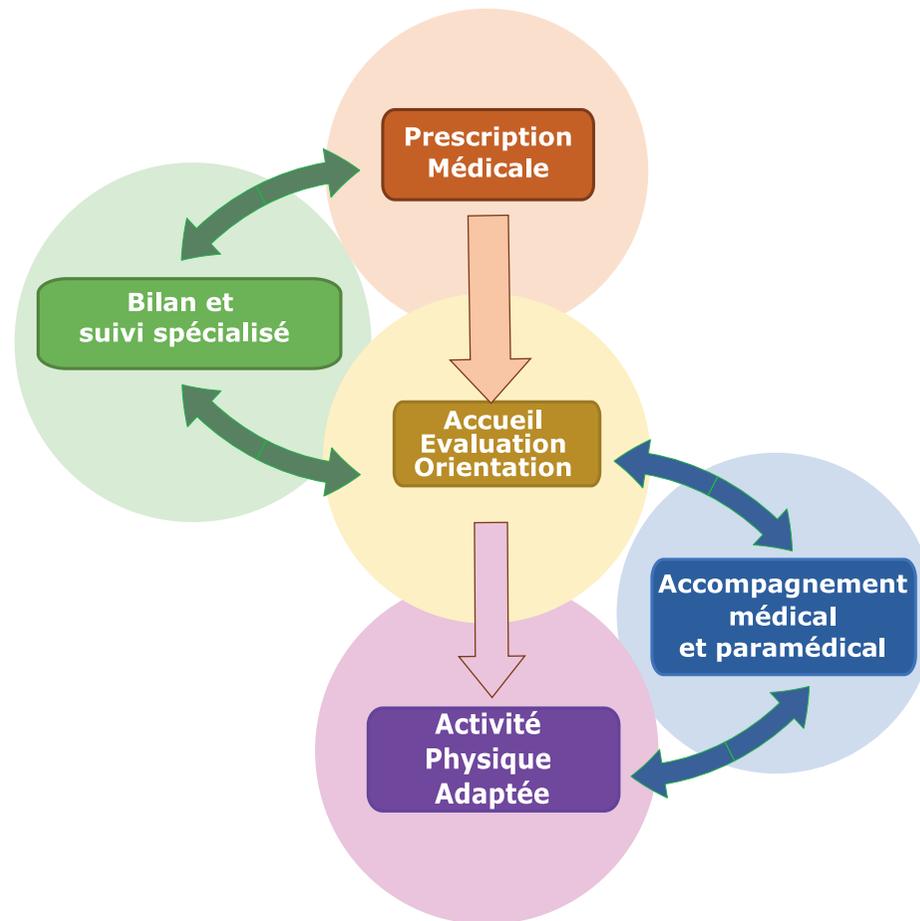
Vous souffrez d'une maladie de longue durée (ALD) et votre médecin traitant vous prescrit une activité physique

le Réseau Sport – Santé du Lodévois - Larzac

détermine avec vous une activité physique attractive et accessible, adaptée à votre condition physique et répondant à vos souhaits et à vos objectifs de santé.

COMMENT ?

Votre médecin traitant vous prescrit ou vous recommande une activité physique adaptée et vous explique dans quelle mesure et dans quelles conditions elle peut être bénéfique pour votre santé. Il rédige un certificat médical de non-contre-indication accompagné de ses conseils et recommandations (selon le modèle proposé en dernière page).



Vous vous présentez à la permanence du Réseau Sport-Santé du Lodévois-Larzac où un enseignant en activité physique adaptée et un médecin bénévole vous reçoivent, vous écoutent, et vous présentent l'activité répondant à vos besoins de santé et à vos souhaits. Ils vous mettent en relation avec la structure (association, club, salle de sport...) à même de vous proposer cette activité. Ils vous renseignent sur les possibilités d'aide et de prise en charge (notamment par certaines mutuelles), et vous accompagnent tout au long de votre parcours.