

Certificat médical

VOTRE EXAMEN MEDICAL pour la pratique d'activités physiques adaptée, sans compétitions.

Voyez avec votre médecin ce qui convient pour votre santé.

Votre examen médical se conclura par la délivrance d'un certificat de **non contre-indication** à la pratique des sports envisagés.

Ce certificat doit être récent, renouvelé tous les ans, ainsi que l'exige notre Fédération, mais également après un incident sérieux de santé.

Rappelez à votre médecin s'il y a eu chez vos proches (parents et fratrie), des accidents cardiovasculaires (voire une mort subite) avant 45 ans pour un homme ou 55 ans pour une femme.

Indiquez-lui également vos **antécédents personnels** : hypertension, diabète, hypercholestérolémie LDL, angine de poitrine, infarctus du myocarde, chirurgie cardiaque,

trouble du rythme, stimulateur cardiaque, port de prothèse et autres interventions importantes.

Indiquez-lui votre degré de dépendance au tabac et à d'autres addictions ; et si vous vous en êtes libéré, depuis combien de temps.

Montrez-lui les résultats des analyses dont vous disposez.

Renseignez-le sur vos traitements en cours et voyez avec lui la validité de votre vaccination antitétanique.

Le médecin au besoin s'aidera d'une épreuve d'effort ou prendra un avis auprès d'un cardiologue ou d'un médecin du sport.

Toutes les activités physiques faites au sein de notre Association sont adaptées aux possibilités des personnes seniors et pratiquées sans esprit de compétition. Elles sont conduites et surveillées par des animateurs bénévoles retraités, brevetés de la Fédération de Retraite Sportive ou par des professionnels (enseignants d'éducation sportive, maîtres-nageurs pour les activités aquatiques).

Je, soussigné(e)

M. ou Mme

contre-indication à la pratique des activités suivantes :

Docteur en Médecine, certifié que

(nom et prénom) ne présente pas de

Cachet, date et signature