



# *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

Sans dépasser la fréquence cardiaque maximale d'alerte de \_\_\_\_\_ par minute

| Activités<br>(mars à juin 2017) | Gym<br>Santé | Marche<br>Nordique | Aquagym /<br>Aquabike** | Taïso | Muscu<br>Santé |
|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|-------|----------------|
| Nbre de séance /<br>semaine     |              |                    |                         |       |                |
| Durée / séance                  |              |                    |                         |       |                |

\* rayer la mention inutile

\*\* Aquagym / Aquabike : sous réserve de pathologies stabilisées

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

.....  
.....

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

**Contacts** : SBA : sport.sante@stade-bordelais-asptt.com / 05 56 00 72 60

AGJA : adherents@agja.org / 05 56 08 67 79