



Foyer Rural de Saint Restitut

# Foyer Rural de Saint Restitut

## CERTIFICAT MEDICAL

### De non contre-indication à la pratique d'activités physiques sportives de loisirs

Je soussigné,

Docteur : .....

Certifie avoir examiné

Mme/Mlle/Mr .....né(é) le.....

Et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique d'activités physiques sportives de loisir suivantes :

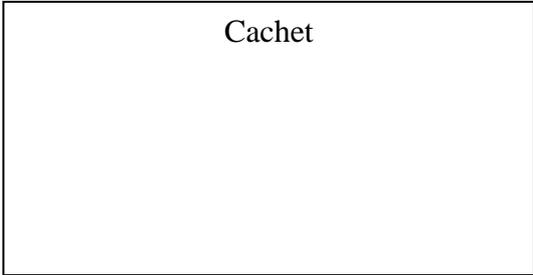
- 
- 
- 
- 
- 

Restrictions éventuelles .....  
.....  
.....  
.....

A .....

Le.....

Signature du Médecin



Association affiliée à FDFR 07-26 n° F26004  
Agréments : Sport n° 26.92.022 ; Education Populaire n° 26.11JEP.51

[foyerrural-saintrestitut@orange.fr](mailto:foyerrural-saintrestitut@orange.fr)

[www.foyerruralsaintrestitut.fr](http://www.foyerruralsaintrestitut.fr)

Siret 51423826000012



# PRATIQUE DU SPORT : 10 REGLES D'OR

## Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort\*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors des mes activités sportives
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 10 mn lors des mes activités sportives
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures inf. à -5°C ou sup. à +30°C et lors des pics de pollution
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2h qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8 Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes

*\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique*

Association affiliée à FDFR 07-26 n° F26004  
Agréments : Sport n° 26.92.022 ; Education Populaire n° 26.11JEP.51

[foyerrural-saintrestitut@orange.fr](mailto:foyerrural-saintrestitut@orange.fr)

[www.foyerruralsaintrestitut.fr](http://www.foyerruralsaintrestitut.fr)

Siret 51423826000012

