

# Certificat médical De non contre-indication à la pratique d'activités physiques

Je soussigné, Dr.....  
certifie avoir examiné ce jour, .....  
Mme/M .....  
Né(e) le .....  
et n'avoir pas constaté de contre-indication apparente à  
la pratique de : .....  
• L'ensemble des activités physiques proposées dans le  
dispositif municipal "Le sport, ma santé"  
• Activités physiques suivantes : .....

## Renseignements complémentaires à prendre en considération lors de la pratique du patient :

.....  
.....

## Autres aménagements souhaitables :

.....  
.....

A .....  
Le .....

Cachet et signature du médecin

## Liste des activités physiques et sportives proposées dans le dispositif:

- Gymnastique douce d'entretien et/ou gymnastique plus tonique (fitness cardio-gym)
- Vélo
- Badminton
- Randonnée pédestre et marche nordique
- Sports collectifs (basket-ball / Volley-ball)
- Escrime



# Comment adhérer au dispositif ?

Etre volontaire pour débuter ou reprendre une activité physique régulière, être orienté ou non par son médecin, se faire prescrire un certificat médical par son médecin puis contacter l'éducateur sportif au 06.30.90.40.88.

## MODALITES ET FONCTIONNEMENT

- Dispositif gratuit mis en place par la ville de Templeuve-en-Pévèle.
- Ne pas être licencié(e) dans un club sportif.
- **OBJECTIFS** : Permettre la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, encadrée et gratuite pour **les personnes sédentaires** ou atteintes de certaines pathologies chroniques (asthmes, hypertension, surpoids).
- **POUR QUI ?** Templeuvois majeurs.
- **AVEC QUI ?** Un éducateur sportif municipal diplômé.
- **OU ?** Dans les équipements sportifs et espaces sportifs extérieurs de Templeuve-en-Pévèle.
- **QUAND ?** A partir du 27 septembre 2017, les mercredis et vendredis matins.
- **DUREE ?** 1 an.

## CRENEAUX

- 1 heure d'activité physique et sportive adaptée
- Les mercredis et vendredis matin (pas de séances pendant les vacances scolaires)
- De 9h00 à 10h00 ou de 10h30 à 11h30 (choix concerté avec l'éducateur en fonction du groupe de niveau)
- Séances collectives

## ACTIVITES SPORTIVES

- Gymnastique douce d'entretien et gymnastique plus tonique (fitness cardio-gym)
- Vélo
- Badminton
- Randonnée pédestre et marche nordique
- Sports collectifs (basket-ball / Volley-ball)
- Escrime

## PLANNING 2017/2018

Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
du 27/09/2017 au 10/11/2017	du 15/11/2017 au 22/12/2017	du 10/01/2018 au 23/02/2018	du 14/03/2018 au 20/14/2018	du 09/05/2018 au 29/06/2018
Les mercredis matins (à la salle polyvalente ou équipements extérieurs) Les vendredis matins (à la salle des sports ou équipements extérieurs)				
De 9h00 à 10h00 de 10h30 à 11h30				



# LE SPORT MA SANTÉ

de 18 à 75 ans  
à partir du 27 septembre,  
venez pratiquer des activités  
physiques et sportives  
favorables à votre santé et  
votre bien-être !!!

Dispositif municipal  
**GRATUIT**  
Encadrement par un  
éducateur sportif diplômé

## L'activité physique : les bénéfices pour la santé

Chères Templeuvoises, chers Templeuvois

Le sport, c'est bon pour la santé ! C'est tellement vrai qu'aujourd'hui la municipalité a décidé de lancer, dans le cadre de sa politique sportive, un nouveau dispositif municipal gratuit en faveur des Templeuvois éloignés d'une activité physique ou sportive.

"Le sport, ma santé" s'adresse avant tout aux habitants soucieux de reprendre leur santé en main grâce à des activités physiques et sportives adaptées, et encadrées par notre éducateur sportif diplômé.

Vous permettre de reprendre ou de débiter collectivement à votre rythme une activité sportive, avant de pourquoi pas la poursuivre au sein d'un de nos nombreux clubs, tel est l'objectif de ce nouveau dispositif.

Alors n'hésitez plus, remplissez la fiche d'inscription et prenez contact avec notre éducateur pour faire du sport un véritable atout de votre santé.

Bon sport à tous !



Luc Monnet  
Maire de Templeuve-en-Pévèle  
Conseiller départemental du Nord



Fabien Delporte  
Adjoint à la jeunesse,  
aux sports et aux loisirs

Contact :  
Yannick Olejniczak  
Educateur sportif  
Tél : 06.30.90.40.88  
yolejniczak@ville-templeuve.fr

**AUGMENTE** l'espérance de vie de façon significative chez les pratiquants réguliers

**AMELIORE** la respiration

**DIMINUE** le risque de mortalité par maladies cardio-vasculaires

**DIMINUE** la fréquence du cœur et la tension artérielle de repos

**REGULE** la glycémie

**AIDE** à perdre du poids en associant une alimentation équilibrée

**REDUIT** les risques de développer un cancer ou de récider

**PRESERVE** les muscles et la souplesse

**DIMINUE** le risque d'ostéoporose

**LUTTE CONTRE LE STRESS,**  
améliore le moral et la confiance en soi

## Fiche d'inscription

Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
Adresse : .....  
Ville : .....  
Tél fixe : .....  
Portable : .....  
Email : ..... @ .....  
Personne à prévenir en cas d'urgence : .....  
..... Portable : .....

### Documents nécessaires à l'inscription :

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive adaptée

Fiche d'inscription complétée

Attestation d'assurance (responsabilité civile)

### Règlement du dispositif :

- Ne pas être inscrit au sein d'une association sportive
- Adhérer au dispositif impose une présence régulière
- Etre en possession d'une tenue de sport adaptée
- Fournir obligatoirement un certificat médical, un examen médical plus approfondi peut s'avérer nécessaire avant la reprise d'une activité physique (voir son médecin).
- Avertir l'éducateur en cas de problème de santé pouvant interférer au cours de la séance.
- La commune se réserve le droit d'annuler une séance en cas de force majeure (absence de l'éducateur, problème météo,...).
- Des photographies seront prises par le service communication de la ville et diffusées sur les différents supports.

Fait à Templeuve-en-Pévèle le :

Signature :

