



Bernard Palmier Shihan
7ème Dan Aïkikaiï

ACT Aïkido
Dojo de la SACAMP
75, rue de l'Ourcq
75019 Paris
actaikido@gmail.com

Madame, Monsieur,

Vous allez signer un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Aïkido.

Comme tous les sports, les différents appareils sont à examiner.

Il s'agit d'une activité sportive sollicitant parfois de façon intensive les systèmes cardiovasculaires, pulmonaires et locomoteurs (rachis et articulations périphériques).

Les vaccinations doivent également être à jour.

Vous devez savoir qu'il s'agit d'un art martial:

- le pratiquant peut-être amené à se déplacer à genoux,
- il peut utiliser des armes en bois,
- il peut chuter et donc rouler sur le dos.

En principe, la grossesse n'est pas une contre-indication (le professeur devra aménager le travail de son élève).

Les lunettes et lentilles souples sont compatibles avec la pratique.

Un ECG et une épreuve d'effort sont conseillés après 50 ans (mais pas obligatoire).

Bien cordialement

JE SOUSSIGNÉ(E),....., DOCTEUR EN MÉDECINE

CERTIFIE AVOIR EXAMINÉ ET ATTESTE QUE

M.....

EST EN BON ÉTAT GÉNÉRAL ET APTE À LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

DATE /.... /....

SIGNATURE ET CACHET