

CERTIFICAT MEDICAL D'ADPTITUDE PHYSIQUE

Je soussigné Dr _____ certifie que

l'état de santé de Mr/Mme _____

lui permet de participer au programme d'activité physique adaptée proposé par le réseau RODA et le Comité Régional Sports pour Tous Alsace (activités proposées : gym d'entretien, jeux collectifs sans contact, marche nordique).

Fait à _____, le ____/____/____

Signature :

Tampon



Programme des séances proposées détaillé au verso.

Le Comité Régional Sports pour Tous Alsace vous propose un programme d'activités physiques adaptées et sécurisé pour vous permettre d'adopter un mode de vie physiquement actif.

Le programme se caractérise par 3 cycles de 12 séances qui sont évolutives et adaptées aux capacités de chacune. Plusieurs activités seront proposées, mêlant des activités d'entretien, des jeux collectifs sans contact et de la marche nordique.

Chacune bénéficiera d'un suivi adapté à l'aide d'un podomètre, des exercices à réaliser à domicile et d'un pass'sport, permettant d'évaluer la condition physique à partir de tests simples qui mesurent :

- La force musculaire des membres inférieurs : 30 secondes flexions assis/debout (sur chaise)
- La force musculaire des membres supérieurs : 30 secondes flexion du bras sur l'avant bras (avec une altère de 2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes)
- L'équilibre : maintien de l'appui unipodal pendant 1 minute (yeux ouverts / yeux fermés)
- L'endurance : 2 minutes sur place et/ou 6 minutes marche



Accueillir et intégrer

Construire un projet d'activités personnalisées

Adopter un mode de vie physiquement actif



L'encadrement du programme Révolu'forme est assuré par des **éducateurs sportifs spécifiquement formés** à la prise en charge des Activités Physiques Adaptées **SPORT - SANTÉ - BIEN-ÊTRE** dédiées aux personnes souffrant de maladies chroniques.

Contact ▶

Renseignements département du **Haut-Rhin**:
sabrina.rinaldi@sportspourtousalsace.fr et 06 63 78 88 87

Renseignements département du **Bas-Rhin**:
sebastien.testevuide@sportspourtousalsace.fr et 06 41 73 48 37