



AVIRON MARMANDAIS

Fondé en 1894

26 Terrasse des Capucins
47200 MARMANDE
avironmarmandais@sfr.fr

Halte Nautique
47200 FOURQUES SUR GARONNE
Tel : 05.53.89.05.11

www.avironmarmandais.fr



INFORMATION CONCERNANT LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ADAPTEE (APSA)

Madame, Monsieur,

Vous avez choisi de pratiquer une activité physique et sportive adaptée (APSA). **Votre médecin vous a délivré un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive régulière, adaptée, sécurisante et progressive (APS RASP).** Préalablement, une évaluation de votre condition physique est effectuée pour connaître votre niveau afin de prévoir une pratique adaptée à vous, et permettre de planifier votre entraînement (durée, intensité, fréquence). Tout au long de cette pratique vous serez tenu(e) au courant de toutes nouvelles informations relatives à l'amélioration de votre condition physique.

L'objectif d'une activité physique et sportive est de vous aider à maintenir ou améliorer votre qualité de vie et votre santé.

Pour optimiser cet objectif, il est conseillé de pratiquer régulièrement. Les séances organisées en salle ou en bateau se dérouleront selon le modèle de toute séance d'éducation physique: échauffement, exercices et retour au calme. Vous participerez à ces activités (APS RASP), pratiquées en groupe, selon votre niveau. A tout moment vous avez la possibilité de cesser ces activités.

Quelques conseils utiles:

- Ne venez pas à jeun.
- Munissez-vous d'une tenue de sport adaptée (short, t-shirt près du corps et chaussures de sport légères, serviette de bain, casquette, lunettes de soleil si nécessaire).
- Amenez une bouteille d'eau: il est nécessaire de pouvoir s'hydrater avant, pendant et après la séance.
- Prévoyez quelques sucres ou barres de céréales sucrées.
- Adoptez les conseils de votre médecin avant la pratique physique (traitement, médicaments ou appareillage éventuel).

Risques possibles: Comme toutes activités physiques et sportives, des effets indésirables ou des complications sont possibles mais peu fréquents (problèmes osteo-tendineux, musculaires, chute...). Des complications graves restent très exceptionnelles (problème cardiaque, problèmes respiratoires...). N'hésitez pas à en faire part à votre coach aviron santé dès l'apparition d'un signe d'alerte (douleur dans la poitrine ou au creux de l'estomac, un malaise, des palpitations, un essoufflement anormal ou une baisse de forme nette et inexplicable).

A la moindre complication ou difficulté: parlez-en à votre coach aviron santé qui reste votre principal interlocuteur. Il sera attentif à vos problèmes.

Adoptez la formule suivante: "Ma santé, j'y tiens et je l'entretiens!"

Nous vous rappelons que votre participation ne peut être que volontaire. Votre coach aviron santé et votre médecin restent à votre disposition pour répondre à vos questions avant et après les séances. Ce document complète l'information orale qui vous est faite.

Merci de signer en indiquant la date à laquelle vous avez pris connaissance de ce document.

Date:

Signature