

**ASBL Net-Volley Seniors CERTIFICAT MEDICAL Saison 20..../20.....**

Je soussigné(e) .....  
Docteur en Médecine (N° .....)  
certifie que le sportif repris ci-dessous ne présente pas de  
contre-indications à la pratique du Net-Volley.

Ce certificat concerne : Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : ..... / ..... / .....  
Affilié(e) au Club de .....

Date de l'examen : ..... / ..... / .....

Signature et cachet :

OU

**ASBL Net-Volley Seniors**

**Saison 20..../20.....**

**DECLARATION DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE  
SPORTIVE**

Je soussigné(e) .....

certifie ne présenter aucune contre-indication à la pratique du Net-Volley.

Ce certificat concerne : Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : ..... / ..... / .....  
Affilié(e) au Club de .....

Date: ..... / ..... / .....

Signature

**Conseils préventifs à la pratique du sport**

La pratique régulière d'une activité physique ou sportive est bénéfique pour la santé. Elle constitue un moyen naturel de prévenir et/ou freiner l'évolution des maladies fréquentes (maladies cardiovasculaires, cancers, anxiété, dépression, diabète...)

Néanmoins, le sport doit être pratiqué dans de bonnes conditions et en toute sécurité. Dans certain cas, un examen médical préalable à la pratique du sport est fortement conseillé.

. Un examen médical est fortement conseillé pour les athlètes :  
> Qui débutent leur carrière sportive,  
> Qui font de la compétition intensive,  
> Qui ont des maladies chroniques telles que le diabète, asthme, rhumatismes, ...

> Qui ont des antécédents familiaux de problèmes cardiaques

> Qui ont des problèmes de rythmes cardiaques (trop lent, trop rapide),

> Qui ont des douleurs ou des compressions dans la poitrine,

> Qui ont des problèmes de pertes de consciences- ou de vertiges.

Masculin de plus de 40 ans, féminine de plus de 50 ans

. Cet examen est également vivement conseillé aux athlètes qui ont deux facteurs à risques cardiovasculaires ou plus :

> Tension élevée,

> Trop de cholestérol,

> Taux de glucose trop élevé,

> Fumer