

Annexe 2 : Document destiné à accompagner la demande de certificat médical

Informations utiles à la délivrance du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido et co-disciplines dans le cadre du sport santé loisir-bien-être.

Cher Confrère,

Vous allez signer un certificat d'aptitude à la pratique de l'Aïkido et co-disciplines dans le cadre du sport santé loisir-bien-être.

C'est une adaptation de l'aïkido pour vos patients ayant une limitation de leur capacité fonctionnelle minimale ou modérée où le pratiquant est amené à initier ou recevoir des **saisies, des mouvements de frappes simulées, et des immobilisations non forcées, à utiliser des armes en bois.**

Cette activité vise à maintenir ou développer la coordination motrice, la souplesse et la mobilité articulaire, l'équilibre, la résistance à la fatigue, la concentration.

Nous vous communiquons une liste des contraintes et des risques appareil par appareil, de façon à vous permettre d'évaluer l'existence de contre-indications temporaires ou définitives à la pratique.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles pour la délivrance du certificat. Veuillez recevoir, cher Confrère, nos salutations confraternelles.

Docteur Florence GALTIER, Médecin fédéral FFAAA

Docteur Mathias RETORET, Médecin fédéral FFAB

Contraintes liées à la pratique et adaptations possibles

Neuropsychiatrie : La personne doit être en mesure de pratiquer en groupe, de respecter des consignes, et d'accepter le contact physique.

Fonctions sensorielles : pas de limites particulières, des adaptations sont possibles en cas de déficit visuel ou auditif.

Capacités à l'effort : l'intensité de l'effort sera adaptée.

Fragilité osseuse : pratique adaptée en cas de fragilité osseuse modérée (absence de chocs et de chutes).

Équilibre : possible d'adapter la pratique en cas de troubles modérés de l'équilibre.

Métabolisme : possibilité de s'hydrater et de se resucrer si besoin en cours de séance.

Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies infectieuses aiguës
- Contre-indications absolues :
 - Coronaropathies n'ayant pas bénéficié d'une réhabilitation
 - Insuffisance respiratoire avec au repos une SpO2 < 90 et FC > 110.
 - Risque fracturaire majeur (ostéopénie majeure, ostéopathies décalcifiantes...)
 - Scolioses avec angle de Cobb > 30°
 - Luxation récidivante d'épaule (après opération, peut, après accord du chirurgien, être une contre-indication relative)
 - Lésions dermatologiques suintantes
- Contre-indications relatives :
 - Séquelles graves d'AVC.
 - Traitement par psychotropes avec effets secondaires prononcés
 - Pathologies articulaires chroniques sévères (polyarthrite, arthropathies dégénératives...).
- Discopathies sévères.



Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de dans le cadre du sport santé loisir bien être

Je soussigné(e) Dr.

Certifie avoir examiné ce jour, M/Mme

Né(e) le _____

et n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique de.....dans le cadre du sport santé loisir bien être

Fait à _____

Le _____

Identification et signature du médecin :