

## CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE INDICATION À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ADAPTEE

Pour les femmes pendant la grossesse et jusqu'à 6 mois après la grossesse

Je, soussigné, Dr .....

Après avoir examiné ce jour

Nom de naissance : ..... Nom marital.....

Prénom : ..... Né(e) le : .....

Certifie que son état de santé actuel ne présente pas de contre-indication clinique à la pratique des activités physiques ou sportives, en particulier pour la ou les disciplines suivantes : **programme APA** proposé par Santé escale 41

Points de vigilance à signaler: (comorbidités, complications, douleurs etc.)

.....

.....

.....

### Limitations fonctionnelles :

- Troubles ostéoarticulaires :  
.....
- Troubles sensoriels :  
.....
- Limitations cardiaques :  
.....
- Troubles neurologiques :  
.....
- Troubles de l'équilibre :  
.....
- Problèmes respiratoires :  
.....
- Autres :  
.....

Le ...../...../20.....

à .....

Signature du médecin prescripteur

Cachet du médecin

## FICHE D'INFORMATION ET D'AIDE A LA DECISION

### Objectifs des séances:

En cas de diabète de grossesse :

- Améliorer la sensibilité à l'insuline
- Réguler la glycémie
- Limiter le risque de macrosomie pour l'enfant

Pour toutes les prises en charge :

- Limiter la prise de poids de la mère
- Prévenir les complications de la grossesse
- Prévenir et réduire les symptômes dépressifs du post partum

**Nous proposons une séance hebdomadaire, s'adaptant aux limitations et objectifs de chacune. Différents ateliers ludiques sont mis en place, travaillant chacun des aspects différents de la condition physique.**

**L'objectif est de proposer un moment convivial autour de l'activité physique.**

### LES CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES A LA PRATIQUE D'AP LORS DE LA GROSSESSE:

- Rupture prématurée des membranes
- Travail prématuré pendant la grossesse actuelle ou antécédents d'au moins 2 naissances prématurées
- Saignement vaginal persistant inexpliqué ou placenta prævia après 24 SA
- Prééclampsie
- Béance du col utérin/cerclage
- Indices de retard de croissance intra utérine
- Grossesse de rang élevé (triplés)
- Epilepsie non contrôlée – HTA non maîtrisée – maladie thyroïdienne non maîtrisée
- Autres maladies cardio-vasculaires ou pulmonaires aiguës ou chroniques graves, hémoglobinopathies, troubles systémiques

### LES CONTRE-INDICATIONS RELATIVES A LA PRATIQUE D'AP LORS DE LA GROSSESSE

- Antécédents de fausses couches à répétition
- HTA gestationnelle / HTA non contrôlée
- Grossesse gémellaire à partir de 28SA
- Hémoglobine < 9g/L ou anémie symptomatiques
- Diabète mal équilibré (HbA1c >6,5%)
- Malnutrition / trouble du comportement alimentaire
- Obésité IMC >40
- Autres problèmes médicaux importants