



Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire

Bouger sur ordonnance

Mr, Mme _____

Est fortement incité à la pratique d'une activité physique

Légère Modérée Intense

_____ fois par semaine pendant une durée d'au moins _____ minutes par séance

Sans dépasser la fréquence cardiaque maximale d'alerte de _____ par minute

Si nécessaire, vérifier avant de débiter l'activité que le participant :

- Dispose de son matériel de contrôle et de sécurité
- Dispose de son kit d'intervention en cas de besoin et de directives
- Est équipé de manière adéquate et adaptée à l'activité physique
- Sait qu'il peut arrêter à tout moment l'activité en cours et signaler toute difficulté

- Précision à destination de l'encadrement de l'activité physique

Fait le, _____


**Ce certificat n'est en aucun cas un certificat de non contre-indication
à une pratique sportive en compétition**

Tableau d'équivalences de l'activité physique



Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire

Synthèse réalisée pour le Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire d'Aquitaine par David Communal, Enseignant en Activité Physique Adaptée - 2014

Intensité (en MET) de l'activité physique	Indicateurs simples d'intensité		Activités physiques				Temps quotidien minimum recommandé d'activité physique
	Parole	Respiration	Quotidienne	de déplacement	de travail	de loisir dont le sport	
Légère (1 à 2,9 MET)	On peut facilement chanter	Normale	Laver la vaisselle. Repasser. Dépoussiérer. Bricoler. Arroser le jardin.	Marche lente, faire du vélo tranquillement	Travail de bureau ou sur ordinateur (1,5 MET). Cuisiner (2,5 à 3 MET). Coudre à la machine (2,5 MET)	Jouer d'un instrument de musique (2 MET). Pétanque. Billard Bowling. Tennis de table. Danse de salon.	 Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire
Modérée (3 à 5,9 MET)	On peut tenir une conversation. On peut faire des phrases courtes	Légèrement accélérée à accélérée	Laver les vitres ou la voiture. Passer l'aspirateur. Jardiner, ramasser les feuilles	Marche rapide. Sortir son chien. Faire du vélo	Débroussailler, tondre la pelouse (5,5 MET)	Danser, jardiner, ramasser des fruits et légumes (3,5 MET). Jeux d'enfants (marelles, ballon prisonier,...) (5,8 MET). Faire du bricolage. Vélo, natation, ski alpin, golf (4,8 MET)	30 minutes pour un adulte 60 minutes pour un enfant
Intense (6 MET et +)	On peut dire que quelques mots	Très rapide à hors d'haleine	Bêcher le jardin	Marche sportive, grimper une côte à vive allure. Faire du vélo à vive allure	Faire des travaux de force. Soulever, déplacer de lourdes charges (BTP, manutention,...)	Courir, sauter à la corde, faire de l'aérobic, nage rapide, VTT, faire des sports et jeux en compétition (ex : jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball, tennis, sport de combat, squash)	20 minutes