

Sport Santé

Table des matières

1. Origine et philosophie	1
2. Histoire du Sport Santé en France	1
3. Obligations pour la pratique	2
4. Règles principales	2
5. Matériel nécessaire	2
6. Exemple de certificat médical.....	2
7. Exemple d'attestation parentale	3

1. Origine et philosophie

Le Sport Santé regroupe des activités physiques adaptées visant à **préserver ou améliorer la santé physique et mentale**. Il est destiné à toutes les personnes, y compris celles avec des pathologies chroniques ou des limitations physiques.

Le sport santé met l'accent sur : - **Prévention des maladies** (cardiovasculaires, diabète, obésité, stress) - **Bien-être mental** - **Renforcement musculaire et articulaire** - **Maintien de l'autonomie et de la mobilité**

2. Histoire du Sport Santé en France

- La notion de sport santé se développe en France depuis les **années 2000**.
- Les politiques publiques et les fédérations sportives ont encouragé l'accès à l'activité physique pour tous, notamment pour les personnes atteintes de maladies chroniques.
- **Pourquoi le sport santé s'est développé :**

- Pour réduire le sédentarisme.
- Pour améliorer la qualité de vie et prévenir les maladies.
- Pour offrir des programmes encadrés et sécurisés.

3. Obligations pour la pratique

- **Évaluation médicale** préalable recommandée, surtout pour les personnes présentant des pathologies.
- **Programme adapté** aux capacités physiques et besoins de chaque pratiquant.
- Respect des consignes de sécurité et des recommandations des encadrants.
- Suivi régulier de l'évolution de la pratique.

4. Règles principales

- Les activités sont adaptées à l'âge, la condition physique et la santé de chacun.
- Les séances sont encadrées par des professionnels formés (enseignants, coachs santé, kinésithérapeutes).
- La progression est graduelle pour éviter les blessures.
- Respect des autres participants et du matériel.

5. Matériel nécessaire

- **Vêtements confortables** et adaptés à l'activité.
- **Chaussures de sport adaptées.**
- **Tapis de sol** pour certaines activités (yoga, pilates, renforcement).
- **Accessoires optionnels** : élastiques, ballons, poids légers, tapis de marche.

6. Exemple de certificat médical

Certificat médical pour la pratique du sport santé

(à faire remplir par un médecin)

Nom et prénom du pratiquant : _____ Date de naissance : _____
 Adresse : _____

Je soussigné(e) Dr. _____ certifie que le pratiquant susnommé est **apte à la pratique d'activités physiques adaptées (sport santé)**.

Fait à : _____ Le : _____ Signature et cachet du médecin : _____

7. Exemple d'attestation parentale

Attestation parentale pour la pratique du sport santé (enfant mineur)

Je soussigné(e), Nom et prénom du parent : _____, autorise mon enfant Nom et prénom du pratiquant : _____, né(e) le _____, à participer aux activités de sport santé au sein du club Nom du club.

Je certifie avoir fourni un certificat médical attestant de son aptitude à la pratique. Je m'engage à respecter le règlement intérieur du club et les consignes de sécurité.

Fait à : _____ Le : _____ Signature du parent : _____