



## INSCRIPTION

### Liste de documents à fournir

La pratique sportive est essentielle car une activité physique régulière a des effets mesurables sur la santé, aussi bien physique que psychologique. L'activité physique est considérée comme la première des médecines.

Pour une pratique adaptée, il convient de prendre quelques mesures pour « bouger » efficacement en sécurité.

Pièces à fournir avant tout début de pratique :

- La fiche de renseignement ci-jointe
- Le certificat médical de non contre-indication ci-joint, dûment complété par un médecin
- Une photo d'identité (papier ou numérique)

Equipement nécessaire pour toutes les séances :

- Une tenue de sport confortable permettant la réalisation de tout mouvement
- Une paire de chaussures de sport
- Une bouteille d'eau (ou tout récipient permettant de s'hydrater autant que nécessaire)
- Une serviette
- Une forte motivation, car l'effort est moins dur lorsqu'on est motivé



A bientôt,