

# Certificat médical

Je soussigné, Docteur en Médecine,  
certifie avoir examiné:

M .....

Né(e) le .....

Demeurant .....

et ne pas avoir constaté ce jour, de signe clinique  
apparent contre-indiquant la pratique de l'AIKIDO

A ..... le .....

*Signature et cachet du médecin*

## LES CONTE-INDICATIONS A LA PRATIQUE

### DE L'AIKIDO

Les contre-indications à la pratique de l'Aïkido sont celles de tout sport en général et il n'existe pas d'interdit spécifique.

Cependant, comme il s'agit d'une activité sportive sollicitant parfois de façon intensive les systèmes cardiovasculaires, pulmonaires et locomoteurs (rachis et articulations périphériques notamment), l'examen du médecin devra s'attacher à vérifier plus particulièrement l'intégrité de ces différents appareils à la recherche d'une affection susceptible d'être aggravée par la pratique de l'Aïkido.

Il faut d'ailleurs souligner que dans bon nombre de cas la contre-indication pourra n'être que temporaire ou relative, nécessitant seulement un arrêt momentané ou une adaptation de la pratique.

NB : II est cependant recommandé à toute personne de plus de 40 ans qui débute dans la pratique ou qui reprend après une longue période d'inactivité de passer une épreuve d'effort.