



Certificat médical

Je soussigné docteur en médecine,
certifie avoir examiné à ce jour M. / Mme / Mlle
.....

- Déclare n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique du parkour.
- Déclare n'avoir constaté aucune contre-indication majeure à la pratique du parkour mais une inaptitude partielle à certains efforts :
 - Effort intense et bref Effort long
 - Limitation sur certains mouvements (préciser) :
.....
 - Fragilité articulaire (préciser l'articulation):
.....

Remarques pouvant aider les encadrants de l'association :

.....
.....

Date, signature et cachet du médecin

Aide à l'information du médecin :

Définition :

Le Parkour est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans différents types d'environnements (urbains ou naturels). Le traceur - pratiquant du Parkour- développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passément d'obstacle, sauts, escalade...

Description des entraînements :

Les entraînements comprennent un échauffement en début d'entraînement avec une phase cardio-pulmonaire et une phase de mobilité articulaire complète.

En fin d'entraînement, une phase de renforcement physique au poids du corps en utilisant l'environnement (pompes, tractions, dips, abdos...) vise à renforcer la musculature pour stabiliser les articulations et prévenir les blessures

La phase technique comprend de nombreux sauts et franchissements d'obstacles avec des éléments d'appui (franchissements sur les mains, impulsions et réceptions sur les pieds), de suspension (réceptions sur les bras), d'extension (phases d'impulsions, sauts).