



CERTIFICAT MÉDICAL

De non contre-indication à la pratique d'un sport

Je soussigné certifie que :

- Monsieur
- Madame, Mademoiselle
- L'enfant

Agé (e) de _____ans

Nom :

Prénom :

Ne présente actuellement aucune contre-indication apparente à la pratique de :

- QI GONG** ¹
- MEDITATION pleine conscience**²

Fait le _____

À _____

Cachet et signature

du médecin

¹ Le **Qi Gong** est une gymnastique traditionnelle chinoise, fondée sur la théorie de l'énergie vitale sur laquelle se fondent la médecine traditionnelle chinoise et l'acupuncture. La pratique associe des exercices statiques, en mouvements, des étirements doux et des exercices respiratoires et de concentration. Elle ne comporte ni projection ni chute et est dénuée de tout caractère martial. Les mouvements sont exécutés lentement, le plus souvent en position debout durant environ une heure.

² **Méditation pleine conscience** : principales contre-indications (liste non exhaustive)

- Dépendance à une substance psycho-active (alcool, cannabis, drogue...)
- Dépression majeure sévère (avec ou sans idées suicidaires)
- Troubles majeurs de l'attention, de la mémoire ou du raisonnement.
- Perte de contact avec la réalité (hallucinations, délires, dissociations). Anorexie mentale.
- Douleur aiguë.
- Hyperactivité physique incontrôlable (agitation motrice extrême)