

## VOTRE CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e) : \_\_\_\_\_ certifie avoir examiné  
ce jour M<sup>me</sup> \_\_\_\_\_ née le \_\_\_\_\_

dont l'accouchement est prévu le \_\_\_\_\_  
et n'avoir pas constaté, de signes cliniques apparents contre-indiquant la  
pratique des activités physiques suivantes :

**L'ENDURANCE** : Vélo – Tapis de marche – Elliptique

**LA GYM DOUCE**

Certificat établi à la demande de l'intéressée et remis en main propre pour  
faire valoir ce que de droit.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Cachet + signature du médecin



*Attention, les activités proposées par SportDical ne se  
substituent en aucun cas au suivi médical et au  
travail de préparation à l'accouchement effectué  
par une sage-femme ou un médecin.*

**SPORTDICAL**  
le sport adapté à ma santé

10, rue de la Maison Neuve - Les Alizés 1  
35400 Saint-Malo  
Tél : 02 23 52 35 54  
contact.sportdical@gmail.com

### Horaires d'ouverture

Lundi - Jeudi : 9h15 à 19h45  
Mardi - Vendredi : 8h15 à 19h45  
Mercredi : 9h15 à 13h45  
Samedi : 8h15 à 11h45

**SPORTDICAL**  
le sport adapté à ma santé

Vous êtes enceinte et vous souhaitez  
pratiquer une **activité physique adaptée** et  
**recommandée** à votre grossesse ?

PROFITEZ DU PROGRAMME **SPORT SANTÉ BIEN NÂÎTRE**  
PROPOSÉ PAR SPORTDICAL



# SPORTDICAL, LA SALLE SPORT SANTÉ DE RÉFÉRENCE À SAINT-MALO, VOUS PROPOSE UN PARCOURS :



## SÉCURISÉ

- **Certificat médical** de non contre-indication avant la pratique physique ;
- Entretien individuel d'inscription ;
- Séances encadrées par un professionnel, titulaire d'un diplôme STAPS, Activité Physique Adaptée - Santé.

## ADAPTÉ

- Petit groupe ;
- **Programme personnalisé** et évolutif en fonction de votre grossesse ;
- Appréciation de votre forme du jour en continu pendant les séances.

## SUIVI

- Séances programmées afin d'assurer leur régularité ;
- Fiche individuelle de suivi pour visualiser l'évolution de vos capacités pendant votre grossesse ;
- **Accompagnement et conseils** face aux changements corporels induits par votre grossesse afin d'appréhender au mieux l'activité physique.



# SPORT SANTÉ BIEN NÂÎTRE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, BASÉ SUR LES RECOMMANDATIONS INTERNATIONALES

## POUR QUI ?

Les femmes enceintes qui souhaitent commencer ou continuer à pratiquer une activité physique de manière adaptée pendant leur grossesse et cela dès le premier mois.



## QUEL PROGRAMME ?

SportDical vous propose des activités physiques, recommandées par les médecins, durant votre grossesse :

- l'**endurance** à intensité légère à modérée (vélo, tapis, elliptique) ;
- la **gym douce** associant des exercices de renforcement musculaire léger et des étirements/assouplissements doux. La séance se termine par une **relaxation** musicale.

## AU SERVICE DE QUELS OBJECTIFS ?

- Prendre soin de vous, de **votre bien-être** ainsi que **celui de votre bébé** ;
- **Prévenir les complications** liées à votre grossesse : améliorer la fonction cardio-respiratoire, diminuer les risques de diabète gestationnel, limiter la prise de poids et les douleurs dorso-lombaires ;
- **Aider à la gestion des complications** de certaines grossesses (obésité, diabète gestationnel, trouble dépressif) et contribuer à leur meilleur traitement.

## À QUEL PRIX ?

**130 euros**, le programme **SPORT SANTÉ BIEN NÂÎTRE**  
entretien individuel + dix séances personnalisées



« JE PRATIQUAIS LE STEP AVANT MA GROSSESSE. A LA FIN DU PREMIER TRIMESTRE, J'AI COMMENCÉ À RESSENTIR DES DOULEURS DANS LE BAS DU DOS. MON MÉDECIN M'A CONSEILLÉ UN SPORT AVEC MOINS D'IMPACTS AU SOL. J'AI TESTÉ LA MÉTHODE SPORTDICAL. MALGRÉ MON VENTRE QUI S'ARRONDISSAIT, MES DOULEURS LOMBAIRES ONT DIMINUÉ. J'AI PRATIQUÉ JUSQU'AU NEUVIÈME MOIS ET MA FILLE EST NÉE À TERME, EN PLEINE FORME ! »  
SANDRINE