



Certificat médical :

Demandez à votre médecin :

un certificat médical de non contraindication à la pratique

- du judo y compris en compétition
- du jujitsu y compris en compétition
- du karaté y compris en compétition
- de l'aïkido
- de la self-défense
- du renforcement musculaire/stretching

suivant l'activité pratiquée

**Le certificat médical doit être valide au moins au 1^{er} septembre :
l'inscription ne peut pas être validée sans ce certificat**

Pour les titulaires d'un passeport FEDERAL : pensez à le faire tamponner par le médecin

Vous bénéficiez d'une consultation gratuite au **centre médical municipal** où un médecin peut vous faire faire un test d'effort. Vous pouvez également y rencontrer une **diététicienne**.

Coordonnées à l'adresse suivante :

<http://www.saintpierredescorps.fr/sante-et-solidarite/les-centres-municipaux-de-sante-et-de-medecine-du-sport>

ATTENTION : si les délais sont trop longs, il faudra aller chez son médecin personnel

Complément : pour ceux désirant s'inscrire aux 10/20 kms de Tours, demander aussi un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied.