



**ASSOCIATION AMICALE DES INSUFFISANTS
RESPIRATOIRES DE NORMANDIE**

Fondée en 1991 par le Professeur Jean-Pierre LEMERCIER- Loi 1901 – Reconnue d'intérêt général
Membre de la FFAAIR- Membre du Comité du Souffle Normand - Membre de France Assos Santé
Membre de Coordination Handicap Normandie – Membre des associations bénévoles du CHU -
Représentants des usagers

Certificat médical

Dr, certifie que

M α Mm α

Ne présente actuellement aucune contre-indication à la pratique des activités physiques adaptées au handicap respiratoire suivantes : (*raier les activités non autorisées*)

- Post-réhabilitation respiratoire/Entraînement à l'effort

40 minutes d'entraînement sur cycloergomètre ou tapis, sous surveillance du rythme cardiaque et de l'oxygène + 35 minutes d'activités diverses (gym douce, musculation, assouplissements, coordination, ...) + 10 minutes d'étirements.

- Marche nordique adaptée au handicap respiratoire
- Qi Gong (gymnastique énergétique chinoise de bien-être)
- Jeux de raquettes et tennis adapté au handicap respiratoire
- Atelier chant

Toutes ces activités sont encadrées par des coaches professionnels certifiés

Date :

Signature et cachet

Siège administratif : A.A.I.R.N Patricia LOUVEL - Présidente - 15 résidence les Pommiers 76690 MONT CAUVAIRE.
02 35 75 94 71 / 06 83 15 25 24 patricia.louvel.76@gmail.com www.aairnormandie.com

Siège social : A.A.I.R.N. Hôpital Charles Nicolle 1 rue de Germont 76031 ROUEN cedex 02 32 88 89 90
Antenne de l'Eure : AAIRN27 Gérard DUBUC 52 rue de Vernon 27000 EVREUX 02 32 31 21 25 aairn27@laposte.net