

## ASSOCIATION DES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES DE NORMANDIE

Fondée en 1991 par le Professeur Jean-Pierre LEMERCIER- Loi 1901 – Reconnue d'intérêt général  
Affiliée à la FFAAIR- Membre de France Assos Santé Normandie -  
Membre du Comité Normand Contre les Maladies Respiratoires- (Fondation du souffle) -  
Membre de Coordination Handicap Normandie -Membre des associations bénévoles du CHU de Rouen-  
Membre de PLANETH Patient (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient) -  
Représentation des usagers en établissements de santé

### Certificat médical

Dr ....., certifie que

M  $\alpha$  Mm  $\alpha$  .....

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

- Post-réhabilitation respiratoire - Maintien des acquis

*Entraînement à l'effort sur cycloergomètre ou tapis + activités diverses (gym douce, musculation, assouplissements, coordination, ...) - Sous surveillance du rythme cardiaque et de l'oxygène-*

- Marche nordique adaptée
- Yoga sur chaise
- Tennis adapté au handicap respiratoire
- Atelier chant

Toutes ces activités sont encadrées par des coachs professionnels certifiés APAS

Date :

Signature et cachet

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

Siège social : A.I.R.N – CNMR - Hôpital Charles Nicolle - 1 rue de Germont - 76031 ROUEN cedex 01  
Antenne AIRN : A.I.R.N 27- Maison de la Santé – 27000 EVREUX - 06 11 17 78 44