



Certificat médical de non contre-indication
à la pratique de
L'Hypoxie normobare contrôlée en entraînement
(équivalent 2500 à 3000m d'altitude
soit 15% d'oxygène par litre d'air inspiré)

Date : / /

Je soussigné(e) Docteur en Médecine certifie que

Mr / Mme / Mlle ne présente aucune des pathologies suivantes :

Contre-indications absolues à la pratique d'un entraînement en Hypoxie normobare contrôlée	OUI	NON
• IDM de - de 6 mois, AVC, Embolie pulmonaire, pathologie vasculaire (artériopathie 3 ou 4), HTA non soignée, pacemaker, insuffisance cardiaque		
• insuffisance respiratoire, asthme		
• Troubles circulatoires : Thrombose veineuse profonde, phlébite, insuffisance circulatoire		
• glaucome,		
• anémie, diabète non stabilisé, épilepsie		
• angor instable,		
• infection aigüe (respiratoire, cutanée),		
• obésité		
• maladie auto-immune		
• syndrome immuno-dépresseur		
• colique néphrétique, insuffisance rénale, crise de goutte		
• grossesse connue		
Contre indication relative :		
Sédentarité, fatigue générale, dépression		

Nous n'acceptons pas les mineurs (-18 ans) pour ce type d'activité.

Il est également conseillé de faire une prise de sang avant un programme **d'entraînement en Hypoxie normobare contrôlée** afin de vérifier le niveau de des réserves en fer (ferritine) et de prendre une supplémentation en fer si ceux-ci s'avéraient trop bas.

Pour valoir ce que de droit.

Signature et cachet du médecin