

Je, soussigné, Docteur \_\_\_\_\_

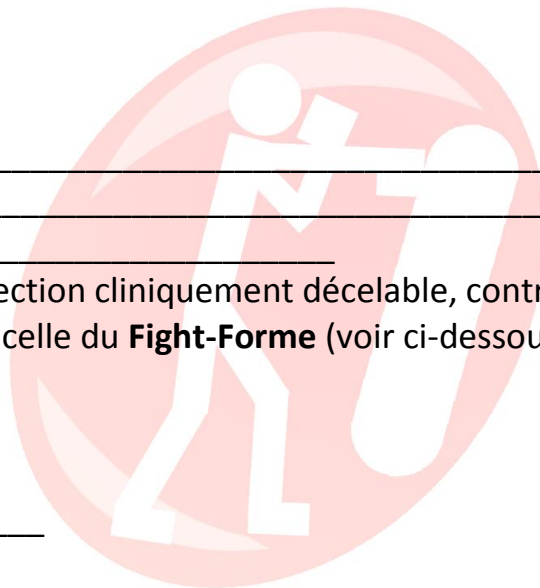
Certifie que : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_\_

et indemne de toute affection cliniquement décelable, contre-indiquant la pratique des sports, et en particulier, celle du **Fight-Forme** (voir ci-dessous).

Fait à : \_\_\_\_\_

Le : \_\_\_\_\_



Signature et cachet du médecin

Qu'est ce que le Fight-Forme :

Le Fight Forme est un sport fitness alliant harmonieusement exercices classiques de **fitness et d'aérobic** avec de nombreuses **techniques de combat**. Les techniques de combat en question sont empruntées à certaines boxes pieds/poings à savoir la boxe anglaise, le muay thaï et le kick boxing.

Comment se passe le Fight-Forme :

La séance commence par un échauffement afin de préparer les muscles et les articulations à l'effort. Elle consiste à enchaîner différentes techniques de frappe sur un sac. Durant les temps de pauses entre les rounds, les pratiquants s'adonnent à des exercices d'**aérobics**, de **stretching** ou encore de **renforcement musculaire**. La séance se termine par du stretching.

Quelles parties du corps sollicite le Fight-Forme :

Le Fight Forme sollicite l'ensemble des muscles du corps. Lors du travail des techniques de frappe, les muscles des jambes, bras et buste sont travaillés.

En variant les différents rounds, le Fight Forme permet de solliciter et travailler le système **cardio-vasculaire**.