

2.2 / LES PROBLÉMATIQUES MÉDICALES LIÉES AU SPORT



UN SUIVI MÉDICAL EST NÉCESSAIRE, SI VOUS ÊTES DANS UNE DES SITUATIONS SUIVANTES :

Au cours des 12 derniers mois :

- > Vous pensez avoir ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture
- > Vous êtes une femme et vous n'avez plus eu de règles pendant plus de trois mois
- > Vous avez eu un traumatisme crânien ou une commotion cérébrale
- > Vous éprouvez régulièrement une gêne respiratoire à l'effort
- > Vous avez expérimenté une baisse inexplicquée de performance

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- ▶ Comprendre que certaines situations ou symptômes en lien avec ma pratique sportive peuvent entraîner un risque pour ma santé et doivent être suivis par un médecin.

2.3 / INFORMATIONS

LA FFC MET À DISPOSITION DE SES LICENCIÉS SES RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES :

- > Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport et leur justificatif scientifique
- > Problèmes musculo-squelettiques : prévention et bases de prise en charge
- > Commotion cérébrale
- > Nutrition et bon usage des compléments alimentaires
- > Prévention du dopage
- > Pratique en conditions particulières (températures extrêmes, pollution)
- > Prise en charge de l'urgence vitale – parce que l'accident cardiaque est imprévisible, chacun peut y être confronté et doit savoir réagir. C'est un devoir citoyen de se former aux gestes qui sauvent.

IL EST INCONSCIENT, IL NE RESPIRE PLUS : C'EST UN **ARRÊT CARDIAQUE**



RECOMMANDATIONS POUR LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES

- > Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
- > Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- > Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- > Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- > Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- > Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- > Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- > Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

3. ATTESTATION SUR L'HONNEUR

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur

- ▶ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations des différentes parties de ce module santé
- ▶ Prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires en conséquence (consultation médicale adaptée et, le cas échéant arrêt temporaire de l'activité sportive), me permettant de m'entraîner ou de participer à une compétition et/ou une manifestation sans risque pour ma santé
- ▶ Avoir pris connaissance des recommandations pour la prévention des accidents cardiovasculaires
- ▶ Savoir que la FFC met à ma disposition des recommandations de bonnes pratiques

Date :

Signature