

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON-CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

00 00000.g.10, D001001		
Certifie avoir examiné :	Prénom :	NOM :
Né(e) le ://		
pratique des activités		résente pas à ce jour de contre-indication à la de la FFME, escalade et sports de montagne y ne.
Le cas échéant mention	nner la ou les disciplines d	ont la pratique est contre-indiquée :
ESCALADE SKI-ALPINISME	Activité contre-indiquée Activité contre-indiquée	Pratique compétition contre indiquée Pratique compétition contre indiquée
RAQUETTE À NEIGE RANDONNÉE CANYONISME ALPINISME	Activité contre-indiquée Activité contre-indiquée Activité contre-indiquée Activité contre-indiquée	
Date ://	_ Cachet du médecin :	Signature :
À compléter par le(a) l	licencié(e) :	
	cation pour l'une des acti s et restrictions éventuelles	vités, je certifie avoir pris connaissance et tenir des pratiques.
Date ://	Signature :	
e certificat médical permet d'établir l'abs eut, à la demande du licencié, ne porter a production d'un certificat médical atte ki-alpinisme ou pour les compétiteurs a résenter tous les 3 ans. Lorsqu'un cer	que sur une discipline ou un ensemble de c estant l'absence de contre-indication à la p adultes à partir des ½ finales de champion rtificat médical n'est pas exigé pour la pris lu questionnaire donne lieu à une réponse	port mentionne, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. I
 Le certificat méd 	ical doit dater de moins d'u	un an à compter du jour où il a été délivré.

NOTE À L'ATTENTION DES LICENCIÉS



Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport :

- 1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures < 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
- 7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre +âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique).
- 10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

NOTE À L'ATTENTION DU MÉDECIN

Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen :

Interrogatoire, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.

L'exam en clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOSF, la FFME préconise un <u>ECG de repos</u> lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.

La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les <u>messages de prévention</u> sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La pratique de l'alpinisme, au -dessus de 2500m discipline à contrainte spécifique liée à l'environnement fera l'objet d'une attention particulière portant sur l'examen cardio-vasculaire. La présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hypoxie d'altitude justifie la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non-contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen

Tout complément d	information peut	: être retrouvé sur	les pages médica	ales du sit	e <u>www.ff</u>	me.f	<u>r</u> :
-------------------	------------------	---------------------	------------------	-------------	-----------------	------	------------

- ☐ Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade ;
- Conseils à vos patients pour séjours en altitude.

