INSCRIPTION D'UNE PERSONNE MAJEURE NON-LICENCIEE FFCO A UNE COMPETITION

ATTESTATION

Je soussigné(e)

Nom, prénom

Sexe

Année de naissance

Atteste auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Fait à , le
Signature

INSCRIPTION D'UNE PERSONNE MAJEURE NON-LICENCIEE FFCO A UNE COMPETITION

ATTESTATION

Je soussigné(e)

Nom, prénom

Sexe

Année de naissance

Atteste auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Fait à , le
Signature

Course d'Orientation
Fédération Française

QUESTIONNAIRE DE SANTE
(Première licence ou renouvellement de licence)

Ce questionnaire de santé doit vous conduire en cas de réponse positive à une des questions à prendre des dispositions médicales, à faire le point avec votre médecin traitant sur votre état de santé et à adapter votre pratique sportive à votre état de santé du moment.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du répondant.*		

La FFCO recommande d'effectuer une visite médicale comme définie dans le règlement médical lors de la première demande de licence ou reprise de sport ou à chaque modification de son état de santé ceci sous la responsabilité du seul répondant (sans contrôle fédéral).

Cœur et activité sportive :

Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Course d'Orientation
Fédération Française

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Heart and sport :

The 10 golden rules

"Absolutely, not any way"

1 I report to my doctor any pain in the chest or abnormal shortness of breath occurring during exercise *

1

*Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort**

2

*Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort**

2 I report to my doctor any heart palpitation occurring during exercise or just after exercise *

3

*Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort**

3 I report to my doctor any discomfort occurring during exercise or just after exercise *

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

4 I always respect a warm-up and a recovery of 10 min during my sports activities

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

5 I drink 3 to 4 sips of water every 30 minutes of exercise in training and in competition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < – 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

6 I avoid intense activities in outdoor temperatures < – 5° or > +30° and during pollution peaks

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

7 I don't smoke, at least never in the 2 hours preceding or following my sports practice

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

8 I never use doping substances and I avoid self-medication in general

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 + courbatures)

9 I do not do intense sport if I have a fever, nor in the 8 days following a flu episode (fever +

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

10 I perform a medical check-up before resuming an intense sports activity if I am over 35 for men and 45 for women

Conception : FREQUENCE GLOBALE - Crédit photographique : Matton images

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

* Regardless of my age, my training and performance levels, or the results of a previous cardiological assessment.