

**Certificat médical d'absence de contre-indication  
à la pratique des sports  
Club Alpin Français A l'Asso Du Sport –  
(Valable pendant un an à compter du jour où il a été délivré)**

Je soussigné, Docteur.....

Certifie avoir examiné : Nom.....Prénom.....

Né(e) le : .....

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre indication à la pratique des sports suivant (cochet si autorisés) :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Escalade              | <input type="checkbox"/> Ski de randonnée / alpinisme                    |
| <input type="checkbox"/> Randonnée en montagne | <input type="checkbox"/> Raquettes à neige                               |
| <input type="checkbox"/> Alpinisme             | <input type="checkbox"/> Activités sportives en haute altitude<br>>2500m |

Pratique en compétition :  Oui  Non

Observation :

Pour les mineurs :

Spécificité camps, stage, rassemblement, vie en collectivité en milieu spécifique (camping, refuge de montagne...). Dans le cas d'un traitement de fond ou de longue durée, la suspension ou l'arrêt du traitement peut engendrer des problèmes médicaux ou de comportement.

Oui  Non Contre-indication : .....

Date :

Cachet du médecin :

Signature :

# CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFCAM/FFME

## NOTE A L'ATTENTION DES LICENCIES

### 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  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  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 A L'ATTENTION DU MEDECIN

### 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'examen 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 ECG de repos 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 messages de prévention 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 médicales du site [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr):

Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade  
Conseils à vos patients pour séjours en altitud