

ÉTAPE 1 : questionnaire situations particulières de vie

Certaines situations nécessitent un avis médical préalable, notamment dans le cadre d'une pratique intensive ou compétitive. Ce questionnaire permet d'identifier ces situations :

Dans l'objectif de pratiquer une activité physique ou sportive de façon intensive ou compétitive et concernant les raisons suivantes, aucun bilan médical n'a été effectué :	OUI	NON	NC*
Un membre de votre famille (parents, frère ou soeur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée			
Un membre de votre famille (parents, frère ou soeur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans			
Vous avez repris une activité physique intensive après 45 ans (femme) et 35 ans (homme)			
Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans			
Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : - vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus - vous êtes fumeur - vous êtes diabétique - vous avez du cholestérol en excès - vous avez de l'hypertension artérielle			
Vous êtes suivi pour une maladie chronique			
Vous avez noté une baisse récente et inexpliquée de performance			

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié. *NC : non concerné·e

➤ Réponse OUI à au moins une question : consultation médicale obligatoire pour avis et autorisation de pratique. Une fois cette autorisation obtenue, vous pourrez passer à l'étape 2.

➤ Réponses NON ou NON CONCERNÉ·E : passage à l'étape 2.

ÉTAPE 2 : questionnaire santé sport

Certaines pathologies peuvent représenter un risque lors de la pratique d'une activité physique et sportive. Ce questionnaire permet de détecter d'éventuels symptômes ou situations à risque

Répondez aux questions suivantes	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
A ce jour		
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 ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

➤ Réponse OUI à au moins une question : consultation médicale obligatoire pour avis et autorisation de pratique. Une fois cette autorisation obtenue, vous pourrez passer à l'étape 3.

➤ Réponses NON ou Non concerné : passage à l'étape 3.

Règles générales de prudence à la pratique d'une activité physique

D'une manière générale, pour réduire les risques d'événements cardio-vasculaires et de traumatismes musculosquelettiques liés à l'activité physique (AP) :

- Les personnes inactives et/ou sédentaires devraient commencer par des AP d'intensité faible ou modérée et augmenter progressivement par palier, chacun suivi d'une période d'adaptation, jusqu'à atteindre le niveau recommandé ou souhaité d'AP.
- Les personnes physiquement actives devraient adapter leur programme d'AP avec les variations de leur état de santé, de leur condition physique et des conditions de l'environnement.
- Les personnes pratiquant une AP devraient être éduquées pour pouvoir repérer les signes et les symptômes d'alerte, agir en conséquence et en référer à leur médecin (« règles d'or »).

Il est aussi important de permettre au corps de se préparer, puis de récupérer avant et après une AP. Pour cela, la session d'AP doit être précédée d'une phase d'échauffement et suivie d'une phase de récupération.

- La phase d'échauffement consiste en un minimum de 5 à 10 min d'activités cardiorespiratoires et musculaires progressives d'intensité légère à modérée et de mouvements d'assouplissement. L'échauffement est une phase transitionnelle qui permet au corps de s'ajuster aux changements physiologiques, biomécaniques et bioénergétiques de la phase d'AP. Il améliore aussi l'amplitude des mouvements et réduit les risques de blessure.
- La phase de récupération peut être réalisée de manière passive (sans mouvement), ou active avec une réduction progressive des AP à des intensités modérées à faibles, pendant au moins 5 à 10 min. Cette période permet de retrouver progressivement la fréquence cardiaque et la pression artérielle de base et d'éliminer les métabolites produits par le muscle pendant la phase la plus intense de l'AP.

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale de la FSCF vous invite à vous former aux gestes qui sauvent.



LES 10 RÈGLES D'OR

du Club des Cardiologues du Sport

**COEUR ET SPORT :
Absolument mais pas n'importe comment**

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

6 J'évite les efforts intenses en cas de **températures** < -5°C ou > +30°C et lors des pics de **pollution**

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

7 Je ne consomme ni **tabac** ni **nicotine**, encore moins 2h avant ou après une activité sportive

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

8 Je ne consomme jamais de **drogue**, de **substance dopante** et j'évite l'**automédication**

4 Je pratique un **échauffement** et une **récupération** lors de mes activités sportives

9 Je ne fais pas de sport intense en cas de **fièvre**, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal

5 Je **m'hydrate** régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition

10 Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes

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

www.clubcardiosport.com