

# MODULE SANTÉ

## PERSONNES MAJEURES SEULEMENT

La pratique du VTT est bonne pour la santé. Cependant il y a lieu pour chacun d'adapter sa pratique en fonction de ses pathologies, aptitudes et limitations potentielles. L'accompagnement médical réalisé par votre médecin traitant, un médecin spécialiste ou encore un médecin du sport est alors incontournable, en particulier s'agissant d'une pratique compétitive.

Ce module santé a des objectifs d'éducation et de prévention :

- Un certificat médical n'est demandé qu'en cas de symptômes potentiellement évocateurs de pathologies cardiaques à risque de mort subite
- En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données

### LES SYMPTÔMES

**Vous devez présenter un « certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du VTT en compétition » si, lors des 12 derniers mois, vous avez ressenti l'un des 5 symptômes suivants :**

- Douleur dans la poitrine à l'effort
- Palpitations cardiaques (perception inhabituelle de battements cardiaques irréguliers ou rapides, de durée brève ou plus ou moins prolongée)
- Malaise durant un effort
- Perte de connaissance brutale
- Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort

☐

**Oui, j'ai pu ressentir un ou plusieurs de ces symptômes :**

- Je dois donc consulter au plus vite un médecin pour obtenir son avis et me faire établir un certificat médical nominatif attestant l'absence de contre-indication à la pratique du VTT en compétition

ou

☐

**Non, je n'ai ressenti aucun de ces symptômes. En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :**

- Comprendre que ces symptômes sont associés à un risque cardiologique élevé lors de la pratique du VTT
- M'engager à stopper toute activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de l'un de ces symptômes

### LES FACTEURS DE RISQUE ET PATHOLOGIES

**Il est nécessaire de consulter un médecin sur une contre-indication éventuelle, sur un bilan préalable à la pratique intensive ou compétitive du VTT, ou sur une adaptation à votre pratique si vous êtes dans l'une des situations suivantes :**

- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur) a présenté une maladie cardiaque avant 35 ans
- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG)
  - ▢ Pour la pratique du sport en compétition, la société française de cardiologie recommande un ECG tous 3 ans jusqu'à 20 ans et tous les 5 ans de 20 à 35 ans
- Vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après 35 ans (si vous êtes un homme) ou 45 ans (si vous êtes une femme)
- Vous poursuivez la pratique du VTT de façon intensive ou en compétition après 60 ans
- Vous avez plus de 50 ans et vous êtes fumeur
- Vous avez une pathologie chronique
  - ▢ L'existence de pathologies chroniques doit faire poser la question de l'adaptation de la pratique sportive
  - ▢ Notamment les pathologies cardiovasculaires et les pathologies si identifiées comme facteurs de risque cardiovasculaire (diabète, hypertension artérielle, cholestérol)
  - ▢ Mais toute pathologie peut présenter un risque soit par sa nature, soit par les effets secondaires de ses traitements
- Vous êtes suivi pour une pathologie ou un traumatisme de la colonne vertébrale
- Vous avez arrêté cette dernière année votre activité VTT pendant plus d'un mois pour raison de santé

☐

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

- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardiovasculaires et maladies peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et nécessitent une consultation auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur mon état de santé, l'adaptation de ma pratique du VTT et ses risques

## 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 inexplicable de performance

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

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

## INFORMATIONS – RECOMMANDATIONS

*il est inconscient, il ne respire plus : c'est un arrêt cardiaque*



☐ **J'approuve ces recommandations édictées par le « Club des Cardiologues du Sport » :**

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

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

## 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 et de participer à une compétition de VTT en limitant au maximum le risque pour ma santé
- Avoir pris connaissance des recommandations pour la prévention des accidents cardiovasculaires
- J'atteste sur l'honneur avoir répondu par la négative aux 5 rubriques du paragraphe « SYMPTÔMES » au début de ce module-santé et je reconnais expressément que toutes les réponses apportées relèvent de ma responsabilité exclusive
- Je dégage l'organisation des 24H VTT NORMANDIE ainsi que le club ROUEN EST V2T de toute responsabilité d'ordre médical

NOM :

PRÉNOM :

DATE :

SIGNATURE :