



## **Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'escalade et des sports de montagne au GMCO**

*Groupe Montagne Côte d'Or,  
Association affiliée à la FSGT et à la FFME*

Je soussigné, Docteur .....

Certifie avoir examiné : .....

Né(e) le .....

Après examen, j'atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives du GMCO, mentionnées dans les cases cochées ci-dessous :

- |               |                          |                          |                          |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ESCALADE      | <input type="checkbox"/> | Y compris en compétition | <input type="checkbox"/> |
| ALPINISME     | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| SKI-ALPINISME | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| RANDONNEE     | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| COURSE A PIED | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| VTT           | <input type="checkbox"/> |                          |                          |

Nombre de case(s) cochée(s) :

Date :

Cachet du médecin :

Signature :

- *Le certificat médical doit dater de moins d'un an à compter du jour où il a été délivré.*
- *Pour l'alpinisme pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.*

## 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  $< - 5^{\circ}$  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.
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

**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 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, il est préconisé 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.*