



## CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné, Docteur.....

Adresse du cabinet :

.....

Code Postal :..... Ville : ..... Pays :.....

Certifie :

1- Avoir examiné Mr / Mme / Melle :

NOM :.....

PRENOM :.....

Né(e) le : ..... /..... /.....

2- N'avoir constaté ce jour aucune contre-indication médicale à la pratique d'une activité physique de très longue distance en montagne et à sa participation à l'UTNC.

3- Avoir pris connaissance de l'existence des recommandations signalées au verso.

**Fait à :**

**Date :**

**Cachet du médecin :**

**Signature du médecin :**

***IMPORTANT : L'ATTRIBUTION DU N° DE DOSSARD EST SOUMISE A LA PRODUCTION DE CE CERTIFICAT. Aucun concurrent inscrit ne pourra recevoir son dossard et prendre le départ sous couvert de l'Association UTNC sans la production de ce certificat dûment rempli, DATANT DE MOINS DE 6 MOIS.***



## Conseils médicaux au sportif

Ces "**10 RÈGLES D'OR**" sont une base essentielle pour une bonne pratique sportive :

- 1. ENTRAÎNEMENT** : Se préparer plusieurs mois à l'avance et avoir l'expérience de sorties longues en montagne. S'échauffer avant, bien s'étirer pendant et après l'effort.
- 2. HYDRATATION** : Boire suffisamment (avant, pendant et après l'activité) avant même d'avoir la sensation de soif, toutes les 15 min, environ 1 litre/heure d'effort important.
- 3. ALIMENTATION** : Toujours avoir sur soi une réserve alimentaire. Manger très régulièrement, avant même d'avoir faim.
- 4. BLESSURE** : Ne pas prendre le départ d'une épreuve avec une lésion musculaire, osseuse ou ligamentaire en cours, qui ne pourra que s'aggraver avec les kilomètres.
- 5. INFECTION** : Pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un syndrome grippal (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).
- 6. MÉDICAMENTS** : Les effets indésirables de certains médicaments peuvent se majorer à l'effort et provoquer de graves complications (rénales et musculaires). Prendre toujours conseil auprès d'un médecin.
- 7. DOPAGE** : L'utilisation des substances ou méthodes dopantes est illicite et passible de sanctions. La liste est disponible sur [www.afld.fr](http://www.afld.fr). Tout médicament interdit mais indispensable doit faire l'objet d'une demande d'Autorisation d'Usage à des fins thérapeutique (AUT).
- 8. TABAC** : Sa consommation nuit à la santé. Il est particulièrement dangereux de fumer 1h avant et jusqu'à 2h après une activité sportive.
- 9. SYMPTÔMES A L'EFFORT** : Des DOULEURS dans la poitrine, des PALPITATIONS, un ESSOUFFLEMENT anormal ou un MALAISE à l'effort ou juste après l'effort doivent absolument être signalés à un médecin.
- 10. SYMPTÔMES APRES L'EFFORT** : Des urines très foncées ou peu abondantes, du sang dans les selles, des œdèmes avant un voyage en AVION... imposent de consulter un médecin.

N'hésitez pas à prendre également l'avis des kinésithérapeutes, des podologues ou des nutritionnistes. N'oubliez pas de vous documenter sur les techniques d'entraînements et de préparations (matérielle, physique et psychologique) essentielles à la participation à un Trail.

## Recommandations médicales

Il existe des RECOMMANDATIONS concernant le contenu de la visite de non-contre-indication au sport, la réalisation de l'ECG de repos pour le sport en compétition, l'indication d'une Epreuve d'Effort et la liste des substances ou méthodes dopantes.

Elles sont disponibles sur :

- Société Française de Médecine du Sport (SFMS) : [www.sfms.asso.fr](http://www.sfms.asso.fr)
- Société Française de Cardiologie (SFC) : [www.sfcadio.fr](http://www.sfcadio.fr)
- Club des Cardiologues du Sport (CCS) : [www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)