



**ffme**

fédération  
française  
de la montagne  
et de l'escalade

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

**CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION  
A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME**

*(Valable pendant trois ans à compter du jour où il a été délivré)*

**Je soussigné, Docteur** .....

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

**Né(é) le :** .....

**Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre indication à la pratique de l'escalade en compétition.**

**Date :**

**Cachet du médecin :**

**Signature :**

**RAPPEL :**

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.

Le certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence. Le renouvellement d'une licence est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans.

Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé et atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

8-10, quai de la Marne – 75019 Paris

Téléphone : 33 (0) 1 40 18 75 50 – Fax : 33 (0) 1 40 18 75 59 – Courriel : [info@ffme.fr](mailto:info@ffme.fr)

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

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

### NOTE A 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 (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.

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  
altitude Cœur et sports de montagne