

# LES MESURES SANITAIRES FEDERALES

**Le certificat médical de non contre indication à la pratique des activités physiques.**

**Les articles de références**

**Règlement médical :**

**- L'article 7 chapitres II, du règlement médical précise**

***« Qu'à l'occasion de la première délivrance d'une licence sportive, la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives est demandée »***

**- L'article 8**

***« La pratique du cyclotourisme étant une activité ludique, sans compétition, la réglementation n'oblige pas au renouvellement du certificat médical de non contre-incation chaque année. Néanmoins la commission médicale recommande vivement à chaque licencié FFCT d'effectuer une visite annuelle de non contre-indication »***

## **L'article 9**

**Rappelle que l'examen médical mentionné à l'article 7, engage la responsabilité du médecin**

**Ne doit jamais être pratiqué à l'improviste, mais en dehors de toute randonnée.**

**Précise que le contenu et la rigueur de l'examen doit tenir compte de l'âge et du niveau du pratiquant.**

## **Conseille**

**De tenir compte des pathologies dites « de croissance » et des pathologies antérieures liées à la pratique de la discipline.**

**De réaliser un test de Ruffier-Dickson.**

**De consulter le carnet de santé.**

## **Préconise**

**Une épreuve cardio-vasculaire d'effort à partir de 40 ans**

**Une mise à jour des vaccinations.**

**Que l'intensité et la durée de notre activité de notre discipline doivent être adaptées à l'état clinique du pratiquant**

## **Article 11 (côté dopage)**

**Informe « que tout licencié qui se soustraira à la vérification de sa situation en regard des obligations du contrôle médico-sportif sera considéré comme contrevenant aux dispositions des règlements de la FFCT ».**

### **- Article 12**

**Toute prise de licence à la FFCT implique l'acceptation de l'intégralité du règlement médical de la FFCT et notamment du règlement anti-dopage élaboré par la commission médicale.**

### **- Le mot du médecin fédéral**

**Sur l'avis de la commission médicale nationale, le comité directeur a estimé qu'il est de son devoir d'inciter les adhérents de la FFCT à se soumettre régulièrement à un examen médical.**

**De plus à sa demande l'assureur a accepté de lier la « garantie cardio-vasculaire » du contrat grand braquet à la production d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme**

# LES PETITS CONSEILS QUI ONT DE L'IMPORTANCE

## SAVOIR S'ALTERER ET S'ALIMENTER TOUT UN ART POUR PEDALER

### LA BOISSON :

La déshydratation est à l'origine de nombreux coups de fatigue. Les pertes hydriques sont inhérentes à l'effort. A tout effort physique, il y a production de chaleur. A température idéale 10 à 15 ° , on se sent bien, on respire, on ne sue pas. La chaleur produite parallèlement à l'effort physique est suffisante pour nous réchauffer. Plus l'air est sec, plus nous sommes obligés de réhydrater. En période chaude, c'est plusieurs litres d'eau que nous rejetons.

**Il faut surveiller**

**L'hydratation de la bouche**

**Le volume de ses urines (uriner de façon claire au minimum trois fois par jour)**

**Les selles (la constipation est un signe de déshydratation, mais hélas tardif)**

**Sa peau (les traces blanches et leur goût salé montrent à l'évidence une importante déperdition de sel et sueur)**

## **Par conséquent**

- **A l'occasion d'un exercice prolongé, il faut absorber régulièrement eau et sucre par petites doses toutes les 20 à 30 minutes, sous forme de boissons sucrées**
- **Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire**
- **Absorber dès la fin de l'effort, une boisson riche en glucose**
- **Eviter de boire trop sucré en dehors des périodes d'entraînement. Le sucre sera stocké sous forme de graisse et non pas sous forme de glycogène**
- **Ne pas boire 'cul sec' une boisson glucosée (risque d'hyperglycémie entraînée par une arrivée trop importante de glucose dans le sang)**

## **L'ALIMENTATION :**

**Le matin avant le départ, s'alimenter convenablement, mais sans exagération. Se munir de barres de céréales, chocolat ou simple morceaux de sucre afin de pouvoir se réalimenter en cours de route au moindre signe ; coup de barre, tremblement, trouble léger de la vue**

**Si la randonnée se poursuit l'après-midi, le repas devra si possible être**

- Hyper hydrique ; beaucoup de liquide, eau plate, lait demi écrémé**
- Hypo protéiné ; ne pas surcharger les organes avec des déchets supplémentaires à éliminer**
- Dépuratif et léger ; pas trop de matière grasses, crudités et légumes verts à volonté, laitages et céréales très conseillés**

**Le lendemain, si vos urines ne sont pas claires, c'est que toutes les toxines n'ont pas été éliminées. Il faudra boire beaucoup pour laver tout cela**

**RETOUR  
SOMMAIRE**