



Dans le cas où vous ne possédez pas de certificat médical de non contre-indication à la pratique du roller ou de la trottinette, merci de bien vouloir le faire remplir par votre médecin :

## CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU ROLLER/TROTTINETTE/BMX EN COMPÉTITION

Je soussigné.e, Docteur \_\_\_\_\_

Certifie avoir examiné

Mme  M.  Autre \_\_\_\_\_

Né(e) le ..... / ..... / .....

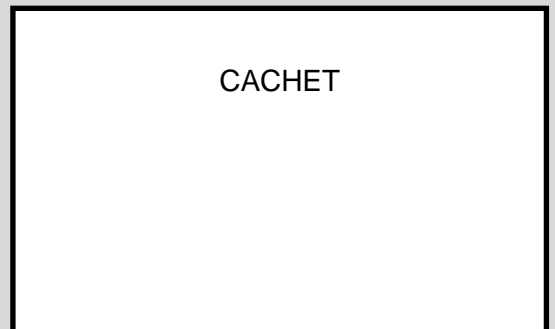
Et n'avoir pas constaté, ce jour, de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique du roller/trottinette à l'entraînement et en compétition présente aucune contre-indication à la pratique des disciplines de Roller, trottinette et BMX freestyle.

Et avoir constaté ce jour 1 ou des signe(s) clinique(s) apparent(s) nécessitant : Arrêt / Limitation du roller/trottinette pendant

Fait à \_\_\_\_\_,

Le ..... / ..... / .....

Signature



# PRATIQUE DU SPORT LES 10 RÈGLES D'OR

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  $< -5^{\circ}\text{C}$  ou  $> +30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma 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 + courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 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.

Recommandations édictées par le club des cardiologues du sport. [www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)