# ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

**Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition**, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- ☐ Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- ☐ Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- ☐ Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- ☐ Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

**Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition**, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **Vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ **Vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;.
- ☐ **Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- ☐ **Vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- ☐ **Vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- ☐ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- ☐ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ☐ **Vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

**La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical** si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ☐ **2. Au cours des douze derniers mois** :

- Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
- Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
- Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
- Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
- Vous avez eu un traumatisme crânien ;
- Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

**Les gestes qui sauvent**

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à se former aux gestes qui sauvent.