



## Etape 2 – Les facteurs de risques

**ATHLÈ**  
**PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPE 1  
Les risques cardiovasculaires

ÉTAPE 2  
Les facteurs de risque

ÉTAPE 3  
Précautions et recommandations

ÉTAPE 4  
Finalisation

PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE ANNE DOIZY

### Les facteurs de risque



Après avoir eu 60 ans, un membre de votre famille, p

00:32 / 00:57

Retour

Regardez la vidéo pour continuer

**ATHLÈ**  
**PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPE 1  
Les risques cardiovasculaires

ÉTAPE 2  
Les facteurs de risque

ÉTAPE 3  
Précautions et recommandations

ÉTAPE 4  
Finalisation

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

- Vous êtes une femme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 45 ans.
- Vous êtes un homme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 35 ans.
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire (vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus / vous êtes fumeur / vous êtes diabétique / vous avez du cholestérol / vous avez de l'hypertension artérielle).
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique.
- Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans.
- 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 avez expérimenté une baisse inexpliquée de performance.

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardiovasculaires et de maladies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et qu'ils doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée.
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur mon état de santé, ma pratique de l'athlétisme et ses risques.

Retour

Suivant

# Etape 3 – Précautions et recommandations

**ATHLÈTE PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

- ÉTAPE 1  
Les risques cardiovasculaires
- ÉTAPE 2  
Les facteurs de risque
- ÉTAPE 3  
Précautions et recommandations**
- ÉTAPE 4  
Finalisation

PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE ANNE DOIZY

## Précautions et recommandations



Retour

Regardez la vidéo pour continuer

**ATHLÈTE PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

- ÉTAPE 1  
Les risques cardiovasculaires
- ÉTAPE 2  
Les facteurs de risque
- ÉTAPE 3  
Précautions et recommandations**
- ÉTAPE 4  
Finalisation



Une consultation ou un suivi médical est fortement recommandé, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- \* Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale de la FFA recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- \* 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 avez 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 de la Fédération Française d'Athlétisme invite tous les pratiquants de l'athlétisme à **se former** aux gestes qui sauvent.



### Recommandations de la commission médicale FFA

La Commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme met à disposition des informations à destination de tous les acteurs de l'athlétisme et partage ses recommandations quant à la prévention des risques pour la santé des athlètes. Les licenciés et compétiteurs sont invités à prendre connaissance de ces informations consultables sur **J'aime courir** à tout moment.

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.
- Prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires en conséquence (consultation médicale adaptée et, le cas échéant arrêt temporaire de l'activité sportive), me permettant de m'entraîner ou de participer à une compétition sans risque pour ma santé.

Retour

Suivant

## Etape 4 – Finalisation

**ATHLÉ PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPE 1  
Les risques cardiovasculaires

ÉTAPE 2  
Les facteurs de risque

ÉTAPE 3  
Précautions et recommandations

ÉTAPE 4  
Finalisation

PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE ANNE DOIZY

### Finalisation

Merci d'avoir suivi le Parcours de Prévention Santé, finalisez ci-dessous votre démarche et accédez à votre attestation.

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiqués lors des différentes étapes du Parcours Prévention Santé.
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFA de documents à ma destination contribuant à une pratique de l'athlétisme sans risque pour ma santé.

Restons en contact

J'accepte de recevoir\* les informations officielles de la FFA pour profiter pleinement de mon sport :

- Accéder au calendrier de toutes les courses
- Historique de mes résultats
- Conseils et entraînements

\* En vous inscrivant à cette liste de diffusion, vous acceptez la politique de confidentialité du site.

Retour Finaliser



🇫🇷 Français

**ATHLÉ PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

### Merci d'avoir complété le Parcours de Prévention Santé !

Attestation PPS numéro :  
**PBA5944A091**

[Télécharger votre attestation](#)

Votre attestation PPS est valide jusqu'au 03/05/2024.  
Vous allez recevoir une confirmation par email à l'adresse [amieraphae@yahoo.fr](mailto:amieraphae@yahoo.fr).

[Créez dès à présent votre espace personnel](#)

Votre espace personnel vous offre une identification facilitée, le téléchargement de l'attestation en cours de validité et un historique des PPS réalisés.

[Créer mon espace personnel](#)

### N'oubliez pas :

- de télécharger votre attestation
- d'indiquer votre numéro d'attestation lors de votre inscription en ligne !

**ATHLÉ PPS**  
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ



Prénom NOM  
Date de Naissance  
**PEBCFA7CD1C**  
Valable jusqu'au  2024

Objet - Parcours de Prévention Santé

Par la présente, la Fédération Française d'Athlétisme atteste que le participant a effectué le Parcours Prévention Santé conformément à sa réglementation.

Il est rappelé aux organisateurs de manifestations d'athlétisme que pour l'inscription à une manifestation sportive, le Parcours de Prévention Santé doit avoir été effectué par la personne qui demande son inscription dans les trois mois qui précèdent la date de la manifestation sportive concernée.

Fait à Paris, le 03/02/2024

La Fédération Française d'Athlétisme

**ATHLÉ**  
Fédération Française d'Athlétisme