



LA PROTECTION DE LA SANTE A LA FFCT

**CE QUE VOUS DEVEZ
ENCOURAGER**

LA PROTECTION DE LA SANTE A LA FFCT

- ❑ LE REGLEMENT MEDICAL
- ❑ LA COMMISSION MEDICALE
- ❑ L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE
- ❑ ET SI NOUS FAISONS PLUS.....

LE REGLEMENT MEDICAL

- ❑ Le règlement médical a été élaboré conformément à la loi de santé des sportifs de 1999, la FFCT a été obligée d'adopter un règlement médical voté par l'assemblée générale de 2001.

LA COMMISSION MÉDICALE

- ❑ La commission médicale a pour objet ;
- ❑ D'assurer l'application au sein de la FFCT de la législation médicale édictée par le Ministère des sports.
- ❑ De promouvoir toute action dans le domaine de la recherche, de la prévention ou de la formation dans le secteur médical
- ❑ D'intervenir dans l'encadrement médical des stages nationaux de formation (moniteurs, instructeurs)

LE CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION

Les articles de références du règlement médical :

- ❑ **Art. 7 chapitre II** : 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.
- ❑ **Art. 8** : La pratique du cyclotourisme étant une activité ludique, sans compétition, la réglementation n'oblige pas au renouvellement du certificat médical de non contre-indication chaque année. Néanmoins la commission médicale recommande vivement à chaque licencié FFCT d'effectuer une visite annuelle de non contre-indication.

LE RÈGLEMENT MÉDICAL (SUITE)

- ❑ **Art. 9 :** Rappelle que l'examen médical mentionné à l'article 7 engage la responsabilité du médecin.
- ❑ Il 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.

LE RÈGLEMENT MÉDICAL (SUITE)

- 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.

LE RÈGLEMENT MÉDICAL (SUITE)

- **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 RÈGLEMENT MÉDICAL (SUITE)

- ❑ 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, petit-braquet plus et petit braquet à la production d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme.

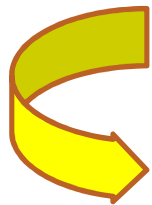
L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE



Ca n'arrive pas qu'aux
autres !

L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE

- **Éléments favorisant : J'ai plus de 45 ans,**
- J'estime ne courir aucun risque – j'ignore mon taux de cholestérol - je ne connais pas ma tension – je n'ai pas fait de test d'effort – j'ai un excès de poids –
- **Je consomme... un peu trop ;**
- De charcuterie – de viande rouge – de laitage, des fritures – des alcools forts – plus de 2 verres de vin par repas – des plats en sauce – des pâtisseries.



IL convient donc dans l'immédiat, de prendre rendez-vous avec mon médecin ou un cardiologue pour faire un bilan de santé. (même en étant sportif)

L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE (SUITE)

- Peut-être provoqué ;
 - ❑ Par l'oblitération d'un vaisseau sanguin (caillot) qui entraîne une interruption de la circulation sanguine cérébrale.
 - ❑ Par la rupture d'un vaisseau sanguin à l'intérieur du cerveau entraînant une hémorragie.
- Nombre de personnes touchées par un accident vasculaire cérébrale.
 - ❑ 130 à 150.000 par an, 1 personne toutes les 4 minutes.
 - ❑ Les AVC sont responsables de 2 fois plus de morts que la circulation routière.
 - ❑ L'âge moyen des personnes touchées est de 70 ans.
 - ❑ La probabilité d'être victime d'un AVC double par tranche de 10 ans.

L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE (SUITE)

- Les répercussions :
 - ❑ Première cause de handicap chez l'adulte.
 - ❑ 2° cause de démence après la maladie d'Alzheimer
 - ❑ 3° cause de décès (après le cancer et les maladies cardiovasculaires)

L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE (SUITE)

○ Reconnaître les manifestations d'un AVC



Permet d'agir plus rapidement en faisant le 15 ou le 112 (portable)

- ❑ Faiblesse, engourdissement, fatigue, perte de force qui apparaissent brutalement.
- ❑ Trouble brutal de la parole, perte de la parole, problèmes d'élocution, difficulté de lecture ou de compréhension.
- ❑ Trouble brutal de la vision, perte de la vision d'un œil, vision double.
- ❑ Engourdissement au niveau du visage, d'un bras ou d'un jambe.
- ❑ Maux de tête violent, accompagnés de somnolence et nausées.
- ❑ Trouble brutal de l'équilibre, chutes, instabilité de la démarche, déséquilibre.

L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE (SUITE)

- L'AVC est une urgence, il faut agir dans les 3 heures et contacter le 15.
- Agir le plus rapidement possible pour préserver les vaisseaux irriguant le cerveau.
- ❑ Risques si le délais de 3 heures est dépassé :
- ❑ 20% des personnes atteintes meurent dans les quelques semaines
- ❑ Plus de 70% des personnes ayant fait un AVC présentent des séquelles définitives (hémiplegie, troubles de la parole handicap...)
- ❑ 33% deviennent dépendantes.
- ❑ Prés de 50% des décès à la FFCT sont liés à l'accident cardiovasculaire, réagissez pour vous même en consultant régulièrement votre médecin et pour les autres en connaissant les principaux symptômes de l'AVC.

ET SI NOUS FAISONS PLUS...

- ❑ L'accident de la circulation routière, l'AVC peuvent arriver à tout moment et n'importe où.
- ❑ La chance de survie des victimes dépend de la première intervention (geste, alerte, protection, secours) et bien souvent des gestes simples pour sauver une vie.
- ❑ La FFCT, la commission médicale, la commission sécurité, la commission formation, vous invitent à suivre un stage P.S.C.1, stage « Prévention et Secours Civiques » niveau 1.

ET SI NOUS FAISONS PLUS...(P.S.C.1)

- ❑ Ce stage d'une durée de 10 h aborde la protection des accidents, l'alerte, l'étouffement, différend cas de victimes, les plaies, brûlures et traumatismes.
- ❑ **Comment faire ce stage ;** Par le biais de la protection civile, la croix rouge, des organismes privés, les pompiers, certaines mairies des communes et la commission formation qui peut diligenter votre stage en déléguant ses formateurs.
- ❑ **Son coût :** Ce stage n'est généralement pas gratuit, cependant vous pouvez très bien le programmer dans le cadre de votre dossier CNDS où la subvention approchera les 60% de la dépense.

Plus nous serons formés, plus nous pourrons agir, plus nous pourrons sauver!