

10 RECOMMANDATIONS

POUR LA PROTECTION DE LA SANTÉ DES LICENCIÉ(E)S

Désormais pour être licencié(e) à la FFT, vous n'avez plus besoin de certificat médical.
Les bénéfices sur la santé liés à la pratique sportive sont largement supérieurs aux risques.

1 QUESTIONNAIRE DE SANTÉ QS-SPORT



Avant de prendre votre licence, nous vous conseillons de remplir le traditionnel questionnaire de santé QS-SPORT. Vous trouverez ici le questionnaire pour [les personnes mineures](#) et [les personnes majeures](#). Si vous répondez positivement à une question, une consultation médicale est vivement conseillée.

2 BILAN CARDIOLOGIQUE



- Avant 20 ans : un électrocardiogramme tous les 3 ANS (détection des anomalies du muscle cardiaque).
- De 20 à 35 ans : un électrocardiogramme tous les 5 ANS (détection identique).
- Après 35 ans : fréquence des bilans cardiologiques en fonction des facteurs de risques cardiovasculaires (détection des lésions des artères du cœur).

3 ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION



Respectez un échauffement progressif avant l'activité physique et un temps de récupération après.

4 HYDRATATION ET ALIMENTATION



Buvez régulièrement, à chaque changement de côté et davantage en cas de forte chaleur. Adaptez vos apports alimentaires en fonction de l'horaire de votre pratique sportive et l'intensité de celle-ci.

5 BLESSURE



Pas de sport en cas de lésion musculaire, ligamentaire, tendineuse ou osseuse en cours (risque d'aggravation).

Toutefois pour pratiquer nos disciplines en toute sécurité, vous devez être **acteur de votre santé** et avoir un **suivi médical régulier**.

6 INFECTION



Pas de sport en cas de fièvre ou dans les 8 jours suivant un épisode infectieux.

7 TABAC



Ne fumez pas entre 1 heure avant et 2 heures après l'activité sportive (risque de spasme coronarien).

8 CONDITIONS DANGEREUSES



Évitez les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou [supérieures à \$+30^{\circ}\text{C}\$](#) et lors des pics de pollution.

9 SYMPTÔMES PENDANT OU APRÈS L'EFFORT



Consultez un médecin en cas de douleurs inhabituelles, d'essoufflement anormal, de palpitations, de malaise, de vertiges, de mal de tête récent ou inhabituel, de douleurs dans un muscle/articulation ou dans le dos.

10 DOPAGE



La prise de médicaments (attention à l'automédication !) ou d'autres produits dont les compléments alimentaires qui peuvent contenir des substances interdites. Vous êtes susceptible à tout moment (entraînement-compétition) d'être contrôlé(e) dans le cadre de la lutte contre le dopage.

Ces 10 recommandations vous sont proposées par la commission médicale de la Fédération Française de Tennis.

PRENEZ SOIN DE VOUS, VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS.