

# LA VISITE MEDICALE ANNUELLE

Dr François LE VAN  
*le tourisme à vélo*

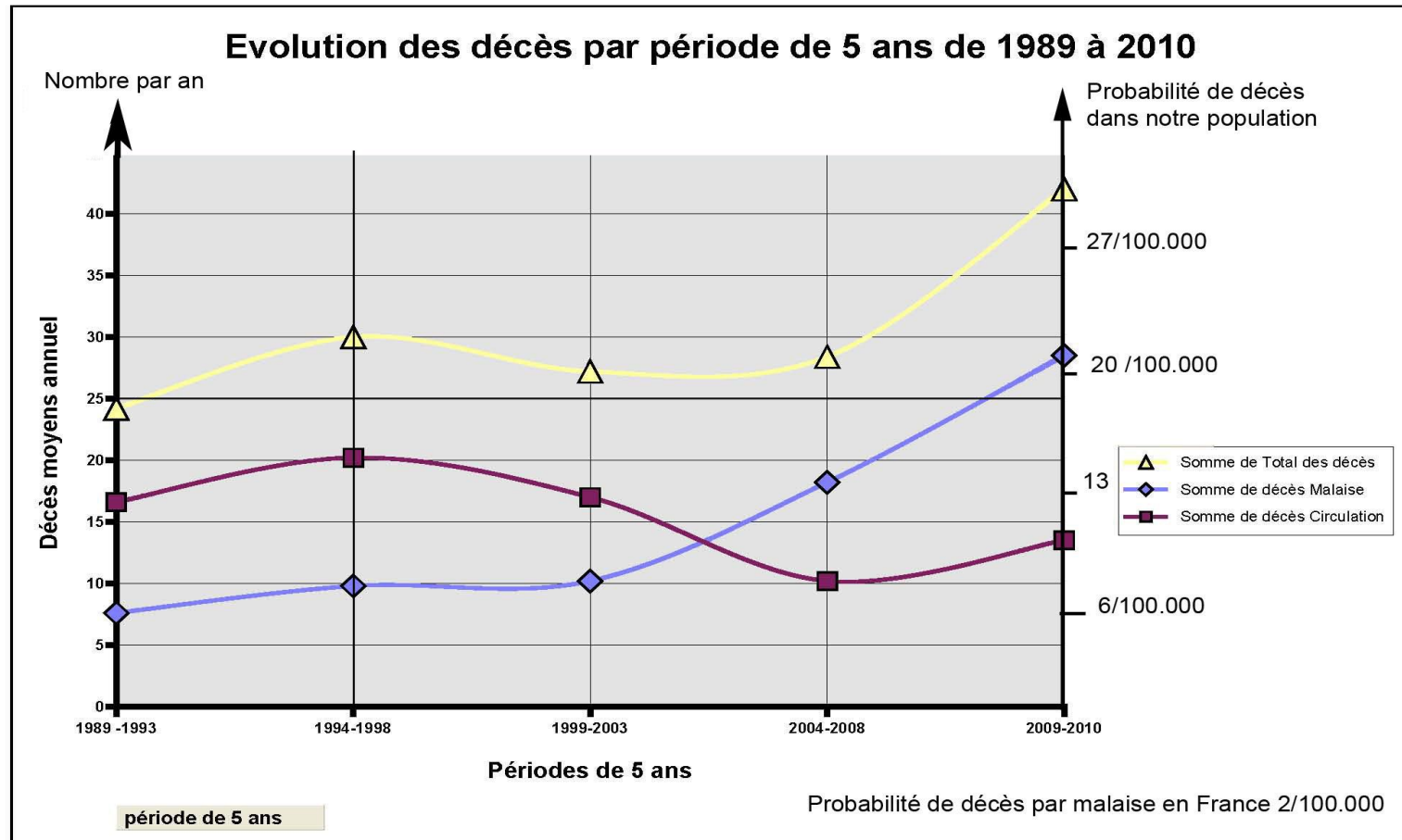


# ETAT des LIEUX

- Chaque année de nombreux cyclotouristes et cyclistes sont victimes d'un accident cardiovasculaire sur leur vélo.
- 20 à 30 de ces accidents ont une issue fatale (mort subite du sportif)
- Ce chiffre est supérieur à celui des décès par accident de la circulation.
- Pour les autres victimes cet accident va laisser des séquelles physiques et psychologiques (le nombre en est inconnu car ne fait pas l'objet de déclaration)



# Évolution des décès 1989/2010



# Que savons nous aujourd'hui ?

- Les connaissances de la relation entre activité physique et santé ont beaucoup évoluées.

*Une activité physique d'intensité modérée et raisonnable a un effet très bénéfique sur notre santé . une activité d'intensité élevée peut être dangereuse.*

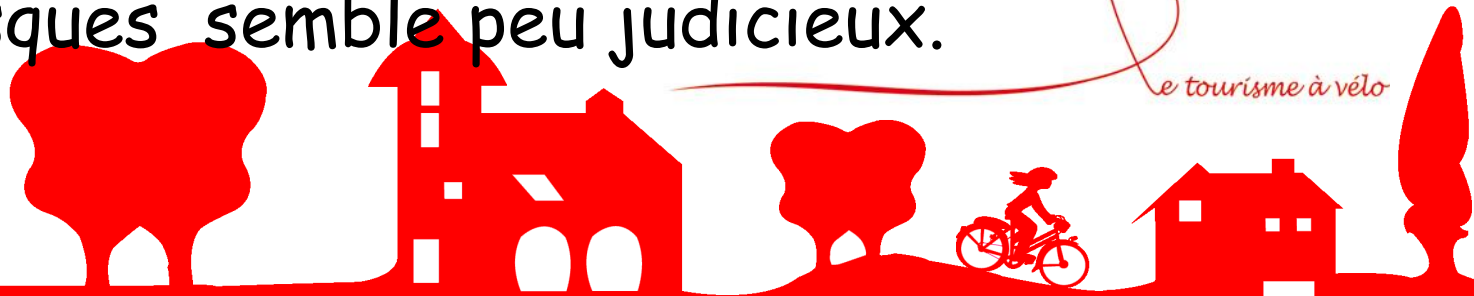
- On connaît bien les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. *Exemple : hérédité, cholestérol, tabagisme, HTA, diabète, surpoids ... sédentarité*



- Les techniques de dépistage de la maladie ont progressé *de nombreux examens spécialisés permettent de mettre en évidence les maladies des vaisseaux cardiaques.*
- Les moyens thérapeutiques également : *pontages, stents, moyens de désobstruction mécaniques ou médicamenteux. Traitements contre les facteurs de risque.*



- Le cyclisme est un sport très exigeant sur le plan physique et particulièrement cardiaque.  
*Effort statique et dynamique*
- L'intensité des efforts peut solliciter le cœur à son maximum. *Sans que le cycliste s'en aperçoive.*
- La durée des efforts peut être importante voir excessive.
- Effectuer ces efforts sans contrôle alors que nous connaissons maintenant tous les risques semble peu judicieux.



# PREVENIR !

## COMMENT ?

En incitant tous les licenciés de nos clubs à effectuer un bilan médical annuel et à contrôler leur aptitude à la pratique sportive.

En demandant un certificat d'aptitude chaque année.



# La santé, la sécurité, priorités de la FFCT



Le slogan phare de notre fédération doit être mis en application au profit de nos licenciés

## COMMENT ?

En diffusant l'information santé et sécurité dans toutes les structures

En demandant un contrôle médical annuel dans les clubs





Sur l'avis de la commission nationale médicale, le comité directeur a estimé qu'il est de son devoir d'inciter les adhérents de la Fédération française de cyclotourisme à se soumettre régulièrement à un examen médical.

De plus, à sa demande, l'assureur a accepté de lier la garantie "décès cardio-vasculaire" du contrat "Grand Braquet" à la production d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme.

Bien que cette pratique exclue toute forme de compétition, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'un sport susceptible d'amener les sollicitations cardiaques au maximum de leur fonction.

Eu égard aux recommandations internationales, il est prudent de faire pratiquer une épreuve d'effort après 45 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme.

Nous sommes conscients du travail que constitue l'examen médical du sportif, et vous remercions de votre collaboration.

Le médecin fédéral national.

Nom : ..... Prénom : .....  
Sexe : ..... Profession : .....  
Club d'affiliation : ..... Ligue : .....

Nom du médecin : ..... Date de consultation : .....

#### Antécédents sportifs

Autres pratiques : .....  
Cyclotourisme: Depuis combien de temps ? .....  
Volume de pratique (km/an) : .....

#### Antécédents médicaux

Familiaux : Maladies ou décès d'origine cardiaque dans la famille? oui  non   
Hypertension artérielle? oui  non   
Maladies métaboliques (diabète, cholestérol, triglycérides,...)? oui  non   
La ou lesquelles : .....

Personnels :  Age: plus de 45 ans?  
 Hypertension artérielle  
 Diabète  
 Hyperlipidémie (diabète, triglycérides)  
 Tabagisme  
 Sédentarité (arrêt de toute pratique sportive régulière depuis plus d'un an)  
 Stress  
 Prise médicamenteuse: laquelle : .....  
 Antécédents chirurgicaux: lesquels : .....  
 Autres : (vertiges, troubles visuels, crise convulsives,...)

Examen clinique : Taille : ..... Poids : ..... IMC : Pds en Kg / (T en m)<sup>2</sup> = .....  
Périmètre abdominal (normal : homme < 102 cm ; femme < 88 cm) : .....

consultez votre  
médecin muni de  
la fiche  
examen médical  
du cyclotouriste



# Docteur François LE VAN

## Commission médicale F.F.C.T.

