

CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR

(Pratiquant majeur QI Gong)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique 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.

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.

Il vous est fortement conseillé une consultation et un suivi médical si :

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme.** (Il est recommandé 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.
- 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.

Je soussigné(e).....
(NOM et Prénom)

Atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé ci-dessus.

Fait à

Le.....

Signature