



CERTIFICAT MEDICAL
"LA DIAGONALE DES FOUS"

Les 15, 16, 17 et 18 octobre 2020

Grand Raid 28^e édition – Trail de Bourbon 21^e édition
La Mascareignes 10^e édition – Zembrocal Trail 4^e édition

DECLARATION SUR L'HONNEUR DU COUREUR

Je soussigné(e) :

- Ne pas prendre de produits dopants pour participer à cette course (art. 19 du règlement)
- Être informé(e) de la longueur et des spécificités de cette épreuve qui se déroule à la Réunion, en montagne, dans des conditions environnementales pouvant être très difficiles (humidité, nuit, variations de températures de 0° à 35°C et d'altitude de 0 à 2500 m), nécessitant un très bon entraînement et une réelle capacité d'autonomie personnelle.
- Avoir sensibilisé le médecin qui rédige le certificat médical ci-dessous des spécificités de cette épreuve et lui avoir signalé toutes les informations médicales me concernant.
- Avoir pris connaissance des conditions d'assistance médicale (art. 13 et 24 du règlement) et des conseils médicaux au sportif qui figurent au verso (les "10 REGLES D'OR").

Fait à :

Date :

Signature

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur :

Adresse du cabinet :

Code Postal : Ville : Pays :

Certifie :

1- Avoir examiné Mr / Mme / Melle :

NOM : **PRENOM** : Né(e) le : / /

2- N'avoir constaté ce jour aucune contre-indication médicale à la pratique d'une activité physique
EN COMPETITION de très longue distance en montagne et à sa participation à la course suivante

(rayez les mentions inutiles) :

Diagonale des Fous

Trail de Bourbon

Mascareignes

Zembrocal Trail -Nom de votre équipe :

-Quel est votre relais (1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} ou 4^{ème}) ? :

3- Avoir pris connaissance de l'existence des recommandations signalées au verso.

Date :

CACHET OBLIGATOIRE :

Fait à :

SIGNATURE du Médecin :

IMPORTANT : L'ATTIBUTION DU N° DE DOSSARD EST SOUMISE A LA PRODUCTION DE CE CERTIFICAT.
Aucun concurrent inscrit ne pourra recevoir son dossard et prendre le départ sous couvert de l'Association GRAND RAID sans la production de ce certificat dûment rempli, **délivré entre le 15/06/2020 et le 15/09/2020. A télécharger dans votre espace coureur ou à nous envoyer par e-mail ou par la poste AVANT LE 15 SEPTEMBRE 2020 à : Association Grand Raid – 168 rue du Général De Gaulle – 97400 St Denis (France)**



"LA DIAGONALE DES FOUS"

Les 15, 16, 17 et 18 octobre 2020

Grand Raid 28^e édition – Trail de Bourbon 21^e édition

La Mascareignes 10^e édition – Zembrocal Trail 4^{ème} édition

Conseils médicaux au sportif

Ces "10 REGLES D'OR" sont une base essentielle pour une bonne pratique sportive :

1. **ENTRAINEMENT** : Se préparer plusieurs mois à l'avance et avoir l'expérience de sorties longues en montagne. S'échauffer avant, bien s'étirer pendant et après l'effort.
2. **HYDRATATION** : Boire suffisamment (avant, pendant et après l'activité) avant même d'avoir la sensation de soif, toutes les 15 min, environ 1 litre/heure d'effort important.
3. **ALIMENTATION** : Toujours avoir sur soi une réserve alimentaire. Manger très régulièrement, avant même d'avoir faim.
4. **BLESSURE** : Ne pas prendre le départ d'une épreuve avec une lésion musculaire, osseuse ou ligamentaire en cours, qui ne pourra que s'aggraver avec les kilomètres.
5. **INFECTION** : Pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un syndrome grippal (risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires).
6. **MEDICAMENTS** : Les effets indésirables de certains médicaments peuvent se majorer à l'effort et provoquer de graves complications (rénales et musculaires). Prendre toujours conseil auprès d'un médecin.
7. **DOPAGE** : L'utilisation des substances ou méthodes dopantes est illicite et passible de sanctions. La liste est disponible sur www.afld.fr. Tout médicament interdit mais indispensable doit faire l'objet d'une demande d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutique (AUT).
8. **TABAC** : Sa consommation nuit à la santé. Il est particulièrement dangereux de fumer 1h avant et jusqu'à 2h après une activité sportive.
9. **SYMPTOMES A L'EFFORT** : Des DOULEURS dans la poitrine, des PALPITATIONS, un ESSOUFFLEMENT anormal ou un MALAISE à l'effort ou juste après l'effort doivent absolument être signalés à un médecin.
10. **SYMPTOMES APRES L'EFFORT** : Des urines très foncées ou peu abondantes, du sang dans les selles, des œdèmes avant un voyage en AVION... imposent de consulter un médecin.

N'hésitez pas à prendre également l'avis des kinésithérapeutes, des podologues ou des nutritionnistes. N'oubliez pas de vous documenter sur les techniques d'entraînement et de préparation (matérielle, physique et psychologique) essentielles à la participation à un Trail.

Recommandations médicales

Il existe des **RECOMMANDATIONS** concernant le contenu de la **visite de non contre-indication au sport**, la réalisation de l'**ECG de repos** pour le sport en compétition, l'indication d'une **Epreuve d'Effort** et la liste des **substances ou méthodes dopantes**.

Elles sont disponibles sur :

- Société Française de Médecine du Sport (SFMS) : www.sfms.asso.fr
- Société Française de Cardiologie (SFC) : www.sfcardio.fr
- Club des Cardiologues du Sport (CCS) : www.clubcardiosport.com
- Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : www.afld.fr