

# Le triathlon, c'est d'abord la santé !

Pour simplifier l'accès au sport, en cohérence avec les avis médicaux reçus et l'évolution dans les fédérations partenaires, la Ligue Francophone de Triathlon (LF3) a décidé de ne plus demander de présentation de certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du triathlon lors de la prise de licence annuelle, ou à la journée pour les athlètes de plus de 18 ans révolus. Conformément au règlement sportif national, les seuls athlètes soumis à cette obligation sont les jeunes âgés de 18 ans ou moins qui s'inscrivent à une compétition sans être titulaire de licence (qui doivent donc souscrire une "licence d'un jour").

Cette décision ne supprime pas les risques liés à la pratique du triathlon, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Aussi est-il de la responsabilité de chaque athlète de se poser aussi souvent que nécessaire les questions liées à sa santé afin que chacun agisse au bon moment et puisse recevoir tous les conseils nécessaires.

Le formulaire ci-dessous doit être lu et validé par tout athlète désireux de s'entraîner dans un club affilié à la LF3 ou de participer à une compétition. Il sera conservé par le secrétaire du club où l'athlète s'est affilié.

## Agissez tout de suite !

Si au cours des 12 derniers mois, avez-vous présenté un des symptômes suivants:

- douleur dans la poitrine après l'effort ;
- palpitations (perception inhabituelle des battements cardiaques - irréguliers et/ou rapides - de durée brève ou plus ou moins prolongée) ;
- malaise durant un effort ;
- perte de connaissance brutale, que ce soit au repos ou à l'effort ;
- essoufflement inhabituel à l'effort.

**Il est absolument nécessaire de consulter un médecin avant de poursuivre l'entraînement ou la compétition !**

---

## Agissez rapidement !

Si

- un membre de votre famille proche a vécu une déficience cardiaque grave ou inexplicquée ;

- un membre de votre famille proche a présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ;
- vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical ;
- vous présentez au moins deux de ces facteurs de risque cardio-vasculaire, à savoir :
  - âge supérieur à 40 ans ;
  - tabagisme actif ou sevré depuis moins de 3 ans ;
  - diabète quel que soit le type ;
  - anomalie du cholestérol ;
  - hypertension artérielle ;
  - une maladie chronique.
- vous souhaitez continuer la compétition et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ;
- vous avez expérimenté une baisse inexplicquée de performance durant la saison passée.

**Il est important de consulter un médecin avant de poursuivre l'entraînement ou la compétition.**

---

## Agissez au bon moment !

Si :

- votre dernier électrocardiogramme remonte à plus de 3 ans ;
- vous avez dû suspendre votre pratique sportive pendant plus d'un mois ;
- vous savez que votre alimentation n'est pas saine ;
- vous avez eu un traumatisme crânien ou une commotion cérébrale ;
- vous pensez tout simplement avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

**Il est recommandé de consulter votre médecin pour réaliser un bilan, avant de poursuivre votre pratique sportive.**

---

## Agissez en permanence

La LF3, avec l'ADEPS, la Fédération Wallonie-Bruxelles et l'ONAD, s'engage pour un sport propre et une pratique saine.

La ligue met régulièrement en lien sur son site les informations concernant les pathologies les plus fréquentes et les bonnes pratiques en matière de santé. Restez informés et, dans le doute ou le questionnement, n'hésitez pas à prendre un avis médical.

---

## Lutte contre le dopage

La LF3 est engagée avec force dans la lutte contre le dopage qui vise à défendre un sport propre, intègre, le fair-play et la santé des athlètes

L'athlète est en tout temps responsable des substances qui se trouvent dans son corps. Leur présence peut avoir des conséquences sportives, financières ou de santé.

Si vous devez prendre un médicament ou un complément alimentaire, assurez-vous qu'il ne contient pas de substance interdite. S'il n'y a pas d'autre moyen, assurez-vous, si vous en avez besoin, de demander à temps et en suivant la bonne procédure, une Autorisation pour Usage Thérapeutique.

Toutes les informations relatives à la lutte contre le dopage sont disponibles sur le site : [www.dopage.be](http://www.dopage.be). La LF3 recommande que chaque sportif, accompagnant ou encadrant de sportif suive les formations utiles sur la plateforme Adel : <https://adel.wada-ama.org/>.

**Le triathlon est un sport exigeant dans lequel chaque pratiquant n'a qu'un seul objectif : se dépasser. Ensemble, soyons vigilants pour minimiser les risques et maximiser le plaisir.**

Nom de l'athlète: .....

Date: .....

Signature: .....

Ce formulaire est à conserver par le club.