



# CERTIFICAT MEDICAL



## ULTRA MOUNTAIN NATIONAL TOUR 2016

Valable pour toutes les épreuves du Challenge UMNT

### DÉCLARATION SUR L'HONNEUR DU COUREUR

Je soussigné(e) certifie :

- Ne pas prendre de produits dopants pour participer à ces courses.
- Être informé(e) de la longueur et des spécificités de ces épreuves qui se déroulent en milieu montagneux, dans des conditions environnementales pouvant être très difficiles : humidité, froid, nuit, fortes pentes, dénivelé cumulé d'un minimum de 6 000m+, variations de température de 0° à 35° C et d'altitude de 0 à 3 000m, nécessitant un très bon entraînement et une réelle capacité d'autonomie.
- Avoir sensibilisé le médecin qui rédige le certificat médical ci-dessous des spécificités de ces épreuves et lui avoir signalé toutes les informations médicales me concernant.
- Avoir pris connaissance des conditions d'assistance médicale (article « ASSURANCE et SECURITE») et des conseils médicaux au sportif qui figurent au verso (article « les 10 REGLES D'OR »)

Nom et prénom du coureur : ..... Date : .....

Signature : ..... Fait à : .....

### 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 de très longue distance en montagne et à sa participation à la (aux) compétition(s) suivante(s), (rayez les mentions inutiles) :

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| • Ultra du Pas du Diable           | • L'Infernal Trail des Vosges   |
| • Les Aventuriers du bout de Drôme | • Le 100 Miles Sud de France  |
| • Le Grand Raid 6666               | • Le Trail de Bourbon ( <b>signé à partir du 1<sup>er</sup> Juin 2016</b> ) |
| • L'Ultra Trail di Corsica         | • La TransMartinique  |
| • L'Echappée Belle                 |   |

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

Date : ..... CACHET OBLIGATOIRE :

Fait à : ..... SIGNATURE du Médecin :

## A expédier au plus tard le :

- Le **20/04/16** pour l'Ultra du Pas du Diable à Time Chrono, 9, avenue St Vincent, 34700 Salèlles du Bosc
- Le **01/05/16** pour Les Aventurier du bout de Drôme, à Association Promo Sport 1345 route des 3 becs 26120 Upie ou par mail : [charlene@vldcom.com](mailto:charlene@vldcom.com)
- Le **05/06/16** pour le Grand Raid 6666 à Association 6666 Occitane, 10 rue de Fabier, 34320 VAILHAN ou par mail : [6666occitane@gmail.com](mailto:6666occitane@gmail.com)
- Le **01/07/16** pour l'Ultra Trail di Corsica, à Association RESTONICA TRAIL chez P. GIACOBBI, 19 Ter Cours Paoli, rond point de la Mairie-20250 CORTE ou par mail : [contact@restonicatrail.fr](mailto:contact@restonicatrail.fr)
- Le **20/08/16** pour L'Echappée Belle à [contact.belledonne@gmail.com](mailto:contact.belledonne@gmail.com)
- Le **03/09/16** pour l'infenale des Vosges par mail : [contact@linfernaltrail.com](mailto:contact@linfernaltrail.com)
- Le **25/09/16** et 15 jours après votre inscription pour le 100 Miles Sud de France, à Association Course Nature 66, Office du Tourisme de Font Romeu, Avenue Emmanuel Brousse, 66210 Font Romeu
- Le **15/09/16** pour le Trail de Bourbon à Association Grand Raid – 168 rue du Général De Gaulle – 97400 St Denis ou par mail : [inscriptions@grandraid-reunion.com](mailto:inscriptions@grandraid-reunion.com)
- Le **01/12/16** Pour la Transmartinique, à [info@clubmanikou.com](mailto:info@clubmanikou.com)

## ASSURANCE et SECURITE :

Les structures organisatrices ont souscrit pour la durée de leurs épreuves sportives une assurance en responsabilité Civile à l'égard des tiers et des concurrents, ce qui implique que les dommages subis par ces derniers soient générés par une faute de l'organisateur. Par ailleurs, une assurance collective couvrant chaque compétiteur est souscrite par l'Organisation. La responsabilité de la structure organisatrice est dérogée dès abandon, disqualification pour pointage hors délai, par décision médicale ou autre décision du Directeur de la Course.

La sécurité est assurée par un réseau de postes de contrôle et de postes sanitaires (médical et para médical), secouristes, PGHM, SAMU ou autres services, plus des contrôleurs signaleurs, des équipes serre- files ...

**Conseils médicaux au sportif** Ces "10 REGLES D'OR" sont une base essentielle pour une bonne pratique sportive :

1. **ENTRAÎNEMENT** : Se préparer plusieurs mois à l'avance, de façon progressive et avoir l'expérience de sorties longues en montagne.  
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](http://www.afld.fr). Tout médicament interdit mais indispensable doit faire l'objet d'une demande d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (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.