

Certificat Médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique artistique de la Fédération Française de Gymnastique

(à compléter par le médecin)

Identité :

Nom Prénom

Date de naissance Club.....

Adresse.....

Vaccins : DTP à jour oui non
 BCG fait oui non
 Test + oui non

Antécédents médicaux, chirurgicaux

Accidents et traumatismes

Examen clinique :

Poids Taille

Capacité vitale ou périmètre thoracique

Inspiration Expiration

Examen pulmonaire

Examen ORL

Vue : OD/10 OG/10

Palpation abdominale : souple oui non
 hernies oui non

Examen de la colonne vertébrale et des articulations

Examen de la peau (infections, mycoses) oui non

* Examen cardio-vasculaire

Auscultation TA Rythme

PACHON MARTINET (facultatif) : épreuve d'effort ou 30 flexions / 45 secondes

	Repos	Après effort	1 mn	2 mn	3 mn
T.A.					
Rythme					

* cet examen de base doit être plus complet pour les gymnastes classées et devra être effectué par un médecin diplômé de sport ou agréé FFG ou le médecin régional

Certificat Médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique artistique de la Fédération Française de Gymnastique

La gymnastique est un sport complet, particulièrement conseillé pour le développement harmonieux de l'enfant. Elle requiert et développe essentiellement l'effort musculaire en anaérobie, la force musculaire, la vitesse d'exécution, la souplesse et la coordination des mouvements.

Ses sports complémentaires sont : natation, ski de fond, athlétisme, danse, sport collectif. Il faut cependant éviter de pratiquer simultanément le judo ou l'haltérophilie.

Afin que nos gymnastes se développent et s'entraînent sans problèmes de santé nous devons : pratiquer un examen médical sérieux et complet, connaître les contre indications et l'attention à porter sur certains points spécifiques (voir au verso l'examen en vue de la délivrance du certificat médical).

Les contre indications :

- Celles classiques de tous les sports
- Celles spécifiques à la gymnastique :
 - Déviation importante de la colonne vertébrale
 - Douleurs vertébrales ou osseuses (faire radios)
 - Entorses à répétition
 - Troubles importants de la vue et de l'équilibre
 - Luxation de l'épaule récidivante

L'attention doit être portée sur :

- L'appareil cardio-vasculaire sans lésion, car la gym entraîne des efforts violents et de courte durée
- Colonne vertébrale souple et non douloureuse (attention à la cambrure lombaire exagérée)
- Les membres inférieurs doivent être alignés
- La voûte plantaire ne doit pas être affaissée (dans ce cas limiter les sauts)
- Les articulations doivent être souples mais pas trop, car risques d'entorses
- Attention à la vue et à l'équilibre
- En cours de saison, reconnaître les signes de surentraînement : fatigue, modification des résultats de l'épreuve à l'effort, allongement de la récupération.

Fédération Française de Gymnastique

Je soussigné..... Docteur en médecine,

Certifie avoir examiné ce jour :

Nom, Prénom

Date de naissance

Atteste que son état de santé ne présente AUCUNE CONTRE INDICATION

A la pratique de la gymnastique artistique.

Cachet :

Date et signature :