

## TUTORIAL GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Um den Gesundheitsfragebogen auszufüllen, müssen Sie zunächst ein Konto auf der Internetseite der Fédération Française de Cyclisme erstellen. Das Erstellen eines Kontos, das Ihnen den Zugang zum Gesundheitsfragebogen ermöglicht, verpflichtet Sie zu nichts.

Der Gesundheitsfragebogen ist kostenlos und nur 4 Monate lang gültig.

Um an der L'Alsacienne 2025 teilzunehmen, muss er **erst ab dem 1. März 2025** ausgefüllt und bis **spätestens am 13. Juni, 23:59 Uhr** mit der Anmeldung hochgeladen werden. .

 <https://licence.ffc.fr/profil/attestationSante/>



1



Premier accès  
Créer un compte  
Aide en ligne

 Das Konto Erstellen

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

### Creation de compte

Identification Email Informations Mot de passe

Si vous avez déjà eu une licence par le passé, alors vous disposez déjà d'un compte. Dans ce cas, retournez sur la page d'accueil et utilisez l'option "Identifiant oublié" ou "Mot de passe oublié".

Merci de fournir les informations du pratiquant.

**Titre**  
Frau Herr

**Nom** **Prénom**  
Name Vorname

**Date de naissance**  
Geburtsdatum

**Adresse mail** **Confirmer adresse mail**  
E-Mail-adress E-Mail-Adresse bestätigen

DAS KONTO ERSTELLEN **CRÉER LE COMPTE**

<< Zurück << Retour

3

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

### Creation de compte

Identification — Email — Informations — Mot de passe

Merci de confirmer l'identité du licencié :

M. Alain DURAISIN  
Né(e) le 2 février 2002

**JE CONFIRME LES INFORMATIONS**

<< Retour



**ICH BESTÄTIGE DIE ANGABEN**

<< Zurück

4

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

### Creation de compte

Identification — Email — Informations — Mot de passe

Un mail vous a été envoyé pour confirmer votre adresse email.

Si vous ne recevez pas le mail, merci de verifier vos courriers indésirables. Sinon, contactez nous en cliquant sur ce lien :

**Nous contacter**

Retour



Ihnen wurde eine E-Mail geschickt, um Ihre E-Mail-Adresse zu bestätigen.

Wenn Sie die E-Mail nicht erhalten, überprüfen Sie bitte Ihren Spam-Ordner. Ansonsten kontaktieren Sie uns bitte, indem Sie auf diesen Link klicken:

**Kontakt**

<< Zurück



De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>  
Pour :  
Sujet : Espace licencié Fédération Française de Cyclisme

5



---

### Création compte FFC

Une demande de création a été effectuée sur l'espace licencié de la Fédération Française de **Cyclisme**.

Si vous n'êtes pas à l'origine de cette demande, vous pouvez ignorer ce mail.



Valider votre compte

Si le lien ci-dessus ne fonctionne pas, vous pouvez copier l'adresse suivante dans votre navigateur

<https://licence.f>

Cordialement,  
Fédération Française de Cyclisme



De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>  
Pour :  
Sujet : Espace licencié Fédération Française de Cyclisme



---

### Erstellung eines FFC-Kontos

Im Lizenzbereich des französischen Radsportverbands (Fédération Française de Cyclisme) wurde ein Antrag auf Erstellung eines Kontos gestellt.

Wenn Sie nicht der Urheber dieser Anfrage sind, können Sie diese E-Mail ignorieren.



Bestätigen Sie Ihr Konto

Wenn der obige Link nicht funktioniert, können Sie die folgende Adresse in Ihren Browser kopieren

<https://licence.f>

Mit freundlichen Grüßen,  
Fédération Française de Cyclisme (Französischer Radsportverband)



### Creation de compte

Identification — Email — Informations — Mot de passe



Merci d'avoir validé votre adresse mail. Afin de finaliser votre compte, nous avons besoin d'informations supplémentaires.

Adresse

Adresse



Code Postal

Ville

Postleitzahl



Ort

Pays

Land



Nationalité

Nationalität



Préférences

Erhalten

Nicht erhalten

FFC Newsletter

Newsletter FFC  Recevoir  Ne pas recevoir

Angebote und Schnäppchen per E-Mail

Offres & bons plans par email  Recevoir  Ne pas recevoir

Angebote und Schnäppchen per SMS

Offres & bons plans par SMS  Recevoir  Ne pas recevoir

Suivant >>



Weiter >>



Das Passwort muss mindestens folgende Zeichen beinhalten:

- 6 Zeichen
- Ein Kleinbuchstabe
- Ein Großbuchstabe
- Eine Zahl
- Ein Sonderzeichen

Passwort

Bestätigung des Passworts

SPEICHERN

<< Zurück

<< Retour



The screenshot shows a dark blue header with the logo of the Fédération Française de Cyclisme (FFC) and the text "Création de compte". Below the header, on a light grey background, is the message: "Votre compte a été créé. Votre NIP (identifiant FFC) est :xxxxxxxxxx. Vous pouvez dès à présent vous connecter en utilisant le mot de passe enregistré." To the right of this message is a red button labeled "Connexion".

Login



Ihr Konto wurde erstellt. Ihre PIN (FFC-Identifikationsnummer) lautet: xxxxxxxxx  
Sie können sich nun mit dem gespeicherten Passwort einloggen



De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>  
Pour :  
Sujet : Votre compte Fédération Française de Cyclisme



---

### Confirmation de création de votre compte FFC

Votre compte sur l'espace licencié de la Fédération Française de Cyclisme a été créé avec succès.

Votre identifiant FFC (NIP) : xxxxxxxxxxxxxx

Vous pouvez dès à présent vous connecter sur l'espace licencié : <https://licence.ffc.fr> 

Cordialement,  
Fédération Française de Cyclisme



De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>  
Pour :  
Sujet : Votre compte Fédération Française de Cyclisme

---

### Bestätigung der Erstellung Ihres FFC-Kontos

Ihr Konto im Lizenzbereich der Fédération Française de Cyclisme (Französischer Radsportverband) wurde erfolgreich erstellt.

Ihre FFC-Identifikationsnummer (PIN) : xxxxxxxxxxxxxx

Sie können sich ab sofort im Lizenzbereich anmelden : <https://licence.ffc.fr> 

Mit freundlichen Grüßen,  
Fédération Française de Cyclisme (Französischer Radsportverband)

Espace Licencié

FÉDÉRATION FRANÇAISE de CYCLISME

Identifiant: xxxxxxxx

Mot de passe: .....

LOGIN

Identifiant oublié ?

Mot de passe oublié ?

Premier accès

Créer un compte

Aide en ligne



Profil Profil

- Licence
- Formations / Diplomes
- Mes informations
- Documents
- Attestation Santé
- Contacts



Gesundheitsbescheinigung

M Alain DURAISIN  
NIP : xxxxxxxxx

Auc

**Licence 2025**

Vous pouvez faire votre demande de licence 2025 dès maintenant.

[Prendre ma licence 2025](#)

Vous vous orga

**Aide en ligne**

Un problème ? Une interrogation ? N'hésitez pas à consulter l'aide en ligne.

[Aide en ligne](#)



## ATTESTATION DE SUIVI DU MODULE SANTÉ ET D'AUTORISATION DE PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS CYCLISTES

Module santé vA

En complétant le module santé, si vos réponses le permettent, vous pourrez obtenir une attestation permettant de participer aux compétitions organisées sous l'égide de la FFC.

Remplir le module santé

Historique

Aucun module santé complété.



### BESCHEINIGUNG ÜBER DIE TEILNAHME AM GESUNDHEITSMODUL UND GENEHMIGUNG ZUR TEILNAHME AN RADSPORTWETTBEWERBEN

Wenn Sie das Gesundheitsmodul ausfüllen und Ihre Antworten dies zulassen, können Sie eine Bescheinigung erhalten, die Ihnen die Teilnahme an Wettkämpfen unter der Federführung der FFC ermöglicht.



Das Gesundheitsmodul ausfüllen



Module Santé x

LICENCE FFC – MODULE SANTE

La pratique du cyclisme est bonne pour la santé.  
Cependant il y a lieu pour chacun d'adapter sa pratique en fonction de ses pathologies, aptitudes et limitations potentielles. L'accompagnement médical est alors incontournable pour pratiquer sans risque – accompagnement réalisé par votre médecin traitant, un médecin spécialiste ou un médecin du sport.

Ce module santé a des objectifs d'éducation et de prévention.

- Un certificat médical n'est demandé qu'en cas de symptômes potentiellement évocateurs de pathologies cardiaques à risque de mort subite
- En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

Suivant

Historique

Aucun module santé complété.



FFC-LIZENZ - GESUNDHEITSMODUL

Die Ausübung des Radsports ist gut für die Gesundheit.  
Allerdings muss jeder seine Praxis an seine Krankheiten, Fähigkeiten und potenziellen Einschränkungen anpassen. Um ohne Risiko Radfahren zu können ist eine medizinische Betreuung unumgänglich, die von Ihrem Hausarzt, einem Facharzt oder einem Sportmediziner durchgeführt wird.

Dieses Gesundheitsmodul dient der Aufklärung und Prävention:

- Ein ärztliches Attest wird nur bei Symptomen verlangt, die potenziell auf Herzkrankheiten hinweisen, die ein Risiko für einen plötzlichen Herztod darstellen.
- Indem Sie die verschiedenen Kästchen dieses Moduls ankreuzen, verpflichten Sie sich, dass Sie alles gelesen und verstanden haben und die notwendigen Vorkehrungen im Hinblick auf die gegebenen Empfehlungen getroffen haben.

Weiter



### 1- LES SYMPTOMES - QUESTIONNAIRE DE SANTE

VOUS DEVEZ PRESENTER UN CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU CYCLISME, OU A LA PRATIQUE DU CYCLISME EN COMPETITION SELON LE TYPE DE LICENCE SOLLICITE, SI, LORS DES DOUZE DERNIERS MOIS, VOUS AVEZ RESSENTI UN DES SYMPTOMES SUIVANTS :

Douleur dans la poitrine à l'effort  
Palpitations cardiaques (Perception inhabituelle de battements cardiaques irréguliers ou très rapide)  
Malaise durant un effort  
Perte de connaissance brutale  
Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort

Oui, j'ai pu ressentir un ou plusieurs de ces symptômes

Je dois alors consulter et fournir un certificat d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme (ou à la pratique du cyclisme en compétition le cas échéant) précisant obligatoirement la réalisation d'un électrocardiogramme (ECG) – selon le modèle FFC

Non, je n'ai senti aucun de ces symptômes. En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur : Comprendre que ces symptômes sont associés à un risque cardiologique élevé lors de la pratique du cyclisme. M'engager à stopper l'activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de ces symptômes.

Précédent

Suivant



### 1. SYMPTOME - GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

SIE MÜSSEN EIN ÄRZTLICHES ATTEST VORLEGEN, IN DEM BESTÄTIGT WIRD, DASS KEINE KONTRAINDIKATIONEN FÜR DEN RADSPORT ODER FÜR RADSPORTWETTKÄMPFE BESTEHEN, JE NACHDEM, WELCHE ART VON LIZENZ SIE BEANTRAGT HABEN, WENN SIE IN DEN LETZTEN ZWÖLF MONATEN EINES DER FOLGENDEN SYMPTOME VERSPÜRT HABEN:

- Schmerzen in der Brust bei körperlicher Anstrengung
- Herzklopfen (ungewöhnliche Wahrnehmung eines unregelmäßigen oder sehr schnellen Herzschlags)
- Plötzlicher Verlust des Bewusstseins
- Abnormale und ungewöhnliche starke Atemnot bei körperlicher Anstrengung

Ja, ich habe eines oder mehrere dieser Symptome verspürt

Ich muss dann einen Arzt aufsuchen und eine Bescheinigung darüber vorlegen, dass keine Kontraindikation für das Radfahren (oder ggf. für den Radsport) vorliegt. In dieser muss unbedingt die Erstellung eines Elektrokardiogramms (EKG) angegeben sein – gemäß dem FFC-Modell.

Nein, ich habe keines dieser Symptome verspürt. Indem ich dieses Kästchen ankreuze, bestätige ich eidesstattlich:

Dass ich verstehe, dass diese Symptome mit einem hohen kardiologischen Risiko beim Radfahren verbunden sind.

Dass ich mich dazu verpflichte, die intensive sportliche Aktivität zu beenden und dringend einen Arzt aufzusuchen, wenn diese Symptome auftreten.

Vorherig

Weiter

Die Antwort „Ja“ auf Frage „1. SYMPTOME“ bedingt das Erstellen eines Elektrokardiogramms

## 2- ANTECEDENTS ET PROBLEMATIQUES MEDICALES : RECOMMANDATIONS FEDERALES

### 2.1- LES FACTEURS DE RISQUE ET PATHOLOGIES

IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION EVENTUELLE, SUR UN BILAN PREALABLE A LA PRATIQUE DU CYCLISME INTENSIVE OU EN COMPETITION, OU SUR UNE ADAPTATION A LA PRATIQUE SI VOUS ETES DANS UNE DES SITUATIONS SUIVANTES :

Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée  
 Un membre de votre famille (parents, frère, sœur) a présenté une maladie cardiaque avant 35 ans  
 Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG)

*Pour la pratique du sport en compétition, la société française de cardiologie recommande un ECG tous 3 ans jusqu'à 20 ans et tous les 5 ans de 20 à 35 ans*

Vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après 35 ans (si vous êtes un homme) ou 45 ans (si vous êtes une femme).  
 Vous poursuivez la pratique du cyclisme intensive ou en compétition après 60 ans.

Vous avez plus de 50 ans et vous êtes fumeur

Vous avez une pathologie chronique :

L'existence de pathologies chroniques doit faire poser la question de l'adaptation de la pratique sportive

Notamment les pathologies cardiovasculaires et les pathologies identifiées comme facteurs de risque cardiovasculaire (diabète, hypertension artérielle, cholestérol)

Mais toute pathologie peut présenter un risque soit par sa nature, soit par les effets secondaires de ses traitements

Vous êtes suivi pour une pathologie ou un traumatisme de la colonne vertébrale

Vous avez arrêté cette dernière année votre activité cycliste pendant plus d'un mois pour raison de santé.

EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardiovasculaires et maladies peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et nécessitent une consultation auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée.

Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur mon état de santé, l'adaptation de ma pratique du cyclisme et ses risques.

Précédent

Suivant



## 2. VORGESCHICHTE UND MEDIZINISCHE PROBLEME: VERBANDSEMPFEHLUNGEN

### 2.1 – RISIKOFAKTOREN UND PATHOLOGIEN

SIE MÜSSEN EINEN ARZT AUFSUCHEN, UM EINE MÖGLICHE KONTRAINDIKATION ZU ÜBERPRÜFEN, UM EINE UNTERSUCHUNG VOR DER AUSÜBUNG VON INTENSIVEM RADSPORT ODER WETTKÄMPFEN DURCHFÜHREN ODER UM DIE AUSÜBUNG DES RADSPORTS ANZUPASSEN FALLS EINER DER FOLGENDEN FÄLLEN ZUTRIFFT:

- Ein Mitglied Ihrer Familie (Eltern, Bruder, Schwester, Kinder) ist plötzlich an einer Herzerkrankung oder einer ungeklärten Ursache gestorben
- Ein Mitglied Ihrer Familie (Eltern, Bruder, Schwester) hat vor dem 35. Lebensjahr eine Herzerkrankung erlitten
- Sie haben noch nie ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen lassen

*Für die Ausübung von Leistungssport empfiehlt die französische Gesellschaft für Kardiologie ein EKG alle 3 Jahre bis zum Alter von 20 Jahren und alle 5 Jahre im Alter von 20 bis 35 Jahren*

Sie haben nach 35 Jahren (wenn Sie ein Mann sind) bzw. 45 Jahren (wenn Sie eine Frau sind) wieder eine intensive körperliche Aktivität aufgenommen, ohne eine medizinische Untersuchung zur Einschätzung Ihres kardiovaskulären Risikos durchzuführen.

Sie fahren nach dem 60. Lebensjahr weiterhin intensiv Rad oder nehmen an Wettkämpfen teil.

Sie sind über 50 Jahre alt und Raucher

Sie haben eine chronische Erkrankung:

Das Vorhandensein chronischer Erkrankungen muss die Frage nach der Anpassung der sportlichen Betätigung aufwerfen

Insbesondere kardiovaskuläre Erkrankungen und Erkrankungen, die als kardiovaskuläre Risikofaktoren identifiziert wurden (Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin)

Aber jede Erkrankung kann ein Risiko darstellen, entweder aufgrund ihrer Natur oder aufgrund der Nebenwirkungen ihrer Behandlungen

Sie werden wegen einer Erkrankung oder eines Traumas der Wirbelsäule betreut

Sie haben im letzten Jahr aus gesundheitlichen Gründen mehr als einen Monat lang mit dem Radfahren aufgehört.

INDEM ICH DIESES KÄSTCHEN ANKREUZE, BESTÄTIGE ICH EIDESSTÄTLICH, DASS:

Ich verstehe, dass bestimmte familiäre Vorbelastungen, kardiovaskuläre Risikofaktoren und Krankheiten zu einem Risiko bei der Ausübung des Sports führen können und dass diese einen Besuch bei einem Arzt erfordern, um eine sichere Ausübung des Sports zu gewährleisten.

Ich verstehe, dass eine ärztliche Untersuchung in bestimmten Lebensabschnitten notwendig ist, um meinen Gesundheitszustand, die Anpassung meines Radsports und seine Risiken zu beurteilen.

Vorherig

Weiter

## 2- ANTECEDENTS ET PROBLEMATIQUES MEDICALES : RECOMMANDATIONS FEDERALES

### 2.2- LES PROBLEMATIQUES MEDICALES LIEES AU SPORT

UN SUIVI MEDICAL EST NECESSAIRE, SI VOUS ETES DANS UNE DES SITUATIONS SUIVANTES :

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS :

- 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 eu de règles pendant plus de trois mois
- Vous avez eu un traumatisme crânien ou une commotion cérébrale
- Vous éprouvez régulièrement une gêne respiratoire à l'effort
- Vous avez expérimenté une baisse inexpiquée de performance

EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

Comprendre que certaines situations ou symptômes en lien avec ma pratique sportive peuvent entraîner un risque pour ma santé et doivent être suivis par un médecin.

Précédent

Suivant



## 2. VORGESCHICHTE UND MEDIZINISCHE PROBLEME: VERBANDSEMPFEHLUNGEN

### 2.2 – MEDIZINISCHE PROBLEME IM ZUSAMMENHANG MIT DEM SPORT



EINE MEDIZINISCHE BETREUUNG IST ERFORDERLICH, WENN SIE SICH IN EINER DER FOLGENDEN SITUATIONEN BEFINDEN:

IN DEN LETZTEN 12 MONATEN:

- Sie glauben, dass Sie ein Problem mit dem Essen haben, oder Sie wurden bereits darauf aufmerksam gemacht, dass Sie ein Problem mit dem Essen haben
- Sie sind eine Frau und haben seit mehr als drei Monaten Ihre Periode nicht mehr bekommen
- Sie haben ein Schädel-Hirn-Trauma oder eine Gehirnerschütterung
- Sie empfinden regelmäßige Atembeschwerden bei körperlicher Anstrengung
- Sie haben einen unerklärlichen Leistungsabfall erlebt

INDEM ICH DIESES KÄSTCHEN ANKREUZE, BESTÄTIGE ICH EIDESSTÄTLICH, DASS:

Ich verstehe, dass bestimmte Situationen oder Symptome im Zusammenhang mit meiner sportlichen Betätigung ein Gesundheitsrisiko darstellen können und von einem Arzt behandelt werden müssen..

Vorherig

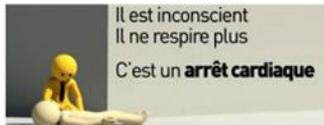
Weiter

## 2- ANTECEDENTS ET PROBLEMATIQUES MEDICALES : RECOMMANDATIONS FEDERALES

### 2.3- INFORMATIONS

LA FFC MET A DISPOSITION DE SES LICENCIÉS SES RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES :

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport et leur justificatif scientifique  
 Problèmes musculosquelettiques : prévention et bases de prise en charge  
 Commotion cérébrale  
 Nutrition et bon usage des compléments alimentaires  
 Prévention du dopage  
 Pratique en conditions particulières (températures extrêmes, pollution)  
 Prise en charge de l'urgence vitale – parce que l'accident cardiaque est imprévisible, chacun peut y être confronté et doit savoir réagir. C'est un devoir citoyen de se former aux gestes qui sauvent.



#### RECOMMANDATIONS POUR LA PREVENTION DES ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort \*

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort \*

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort \*

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Précédent

Suivant

## 2. VORGESCHICHTE UND MEDIZINISCHE PROBLEME: VERBANDSEMPFEHLUNGEN

### 2.3 – INFORMATIONEN

DER FFC STELLT SEINEN LIZENZNEHMERN SEINE GOOD-PRACTICE-EMPFEHLUNGEN ZUR VERFÜGUNG:

- Die 10 goldenen Regeln des Verbands der Sportkardiologen und ihre wissenschaftlichen Belege
- Muskuloskeletale Probleme: Prävention und Grundlagen der Behandlung
- Gehirnerschütterung
- Ernährung und richtige Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln
- Prävention von Doping
- Ausübung unter besonderen Bedingungen (extreme Temperaturen, Umweltverschmutzung)
- Umgang mit lebensbedrohlichen Notfällen - weil ein Herzanfall unvorhersehbar ist, kann jeder damit konfrontiert werden und muss wissen, wie er reagieren muss. Es ist eine Bürgerpflicht, Erste Hilfe leisten zu können.

#### EMPFEHLUNGEN ZUR VORBEUGUNG VON HERZ-KREISLAUF-EREIGNISSEN

- Ich melde meinem Arzt jeden Schmerz in der Brust oder jede abnormale Kurzatmigkeit, die bei körperlicher Anstrengung auftritt\*
- Ich melde meinem Arzt jedes Herzklopfen, das während oder kurz nach einer körperlichen Anstrengung auftritt\*
- Ich melde meinem Arzt jedes Unwohlsein, das während oder kurz nach einer körperlichen Anstrengung auftritt\*
- Ich halte bei sportlichen Aktivitäten immer eine Aufwärm- und Erholungsphase von 10 Minuten ein
- Ich trinke im Training und bei Wettkämpfen alle 30 Minuten 3 bis 4 Schlucke Wasser
- Ich rauche nicht, zumindest nie in den 2 Stunden vor oder nach dem Sport
- Ich nehme nie Dopingmittel zu mir und vermeide Selbstmedikation im Allgemeinen
- Ich treibe keinen intensiven Sport, wenn ich Fieber habe, und auch nicht innerhalb von 8 Tagen nach einem grippalen Infekt (Fieber + Muskelkater)

\* Unabhängig von meinem Alter, meinem Trainings- und Leistungsniveau oder den Ergebnissen einer früheren kardiologischen Untersuchung.

Vorherig

Weiter

**Module Santé** x

**ATTESTATION SUR L'HONNEUR**

**EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :**  
 Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations des différentes parties de ce module santé  
 Prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires en conséquence (consultation médicale adaptée et, le cas échéant arrêt temporaire de l'activité sportive), me permettant de m'entraîner ou de participer à une compétition et/ou une manifestation sans risque pour ma santé.  
 Avoir pris connaissance des recommandations pour la prévention des accidents cardiovasculaires  
 Savoir que la FFC met à ma disposition des recommandations de bonnes pratiques

Précédent
Valider

---

**Historique**

Aucun module santé complété.



**EIDESSTÄTLICHE ERKLÄRUNG**

**INDEM ICH DIESES KÄSTCHEN ANKREUZE, BESTÄTIGE ICH EIDESSTÄTLICH**

- Alle Informationen in den verschiedenen Abschnitten dieses Gesundheitsmoduls gelesen und zur Kenntnis genommen zu haben
- Entsprechende Vorkehrungen zu treffen oder getroffen zu haben (angemessene ärztliche Beratung und ggf. vorübergehende Einstellung der sportlichen Aktivität), die es mir ermöglichen, ohne Gesundheitsrisiko zu trainieren oder an einem Wettkampf und/oder einer Veranstaltung teilzunehmen.
- Von den Empfehlungen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Kenntnis genommen zu haben
- Zu wissen, dass die FFC mir Empfehlungen für gute Praktiken zur Verfügung stellt

Vorherig
Bestätigen

## ATTESTATION DE SUIVI DU MODULE SANTÉ ET D'AUTORISATION DE PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS CYCLISTES

### Récupérer mon attestation

Vous avez complété le module santé FFC le 09/10/2024. Vous êtes autorisé à participer aux compétitions de cyclisme organisées sous l'égide de la FFC avec l'attestation correspondante.

Télécharger mon attestation

### Historique

09/10/2024 - En cours de validité



## BESCHEINIGUNG ÜBER DIE TEILNAHME AM GESUNDHEITSMODUL UND GENEHMIGUNG ZUR TEILNAHME AN RADSPORTWETTBEWERBEN

### Meine Bescheinigung erhalten



Sie haben das FFC-Gesundheitsmodul abgeschlossen am ... / .. / ..... Sie sind berechtigt, mit der entsprechenden Bescheinigung an Radsportwettbewerben teilzunehmen, die unter der Federführung der FFC organisiert werden.

Meine Bescheinigung herunterladen

### Verlauf

... / .. / ..... – Derzeit gültig

## ATTESTATION DE SUIVI DU MODULE SANTÉ ET D'AUTORISATION DE PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS CYCLISTES

La Fédération Française de Cyclisme (FFC) atteste par le présent document, le suivi avec succès du processus du « Module Santé » mis en place par notre organisme, en conformité avec le code du sport et notre réglementation.

En conséquence, cette personne est autorisée à participer aux compétitions de cyclisme organisées sous l'égide de la FFC.

Cette attestation est valide 4 mois à partir de la validation du « Module Santé », sous réserve de la véracité des informations fournies lors du processus du « Module santé ».

Cette attestation devient caduque en cas de contre-indication médicale ultérieure à la date de validation, ou en cas de modification importante de l'état de santé par rapport à la déclaration initiale.

Numéro d'attestation : XXXX	
Date de validati: xx/xx/xxxx	Valide jusqu'au xx/xx/xxxx
Nom : XXXXXXXXXX	
Prénom : XXXXXXXXXX	
Date de naissance : xx/xx/xxxx	

### Informations

Cette attestation est délivrée en conformité avec les articles L.231-2 et L.231-3 du Code du Sport, régissant l'aptitude médicale des sportifs participant à des compétitions.

Les informations de cette attestation peuvent être validées par scan du QRCode, ou en utilisant le site FFC à l'adresse suivante : <https://ffc.fr/attestation-sante/>



## BESCHEINIGUNG ÜBER DIE TEILNAHME AM GESUNDHEITSMODUL UND GENEHMIGUNG ZUR TEILNAHME AN RADSPORTWETTBEWERBEN

Die Fédération Française de Cyclisme (FFC) bestätigt mit diesem Dokument den erfolgreichen Abschluss des „Gesundheitsmoduls“, das von unserer Organisation in Übereinstimmung mit dem französischen Code du Sport und unserem Reglement eingeführt wurde.

Folglich ist diese Person berechtigt, an Radsportwettbewerben teilzunehmen, die unter der Federführung der FFC organisiert werden.

Diese Bescheinigung ist ab der Validierung des „Gesundheitsmoduls“ 4 Monate lang gültig, vorbehaltlich der Richtigkeit der Informationen, die während des Ausfüllens des „Gesundheitsmoduls“ angegeben wurden.

Diese Bescheinigung wird ungültig, wenn nach dem Datum der Validierung eine medizinische Kontraindikation vorliegt oder wenn sich der Gesundheitszustand im Vergleich zur ursprünglichen Erklärung geändert hat.

Bescheinigungsnummer: xxxx  
Datum der Validierung: xx/xx/xxxx      Gültig bis : xx/xx/xxxx

Nom : XXXXXXXXXX	
Prénom : XXXXXXXXXX	
Date de naissance : xx/xx/xxxx	

### Informationen

Diese Bescheinigung wird in Übereinstimmung mit den Artikeln L.231-2 und L.231.3 des französischen Code du Sport ausgestellt, die die medizinische Eignung von Sportlern regeln, die an Wettkämpfen teilnehmen.