



TUTORIEL QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Pour répondre au questionnaire de santé, il convient dans un premier temps de créer un compte sur le site de la Fédération Française de Cyclisme. Cette création de compte, qui vous permet d'accéder au questionnaire de santé, ne vous en engage en rien.

Le questionnaire de santé, gratuit, n'est valable que 4 mois. Pour participer à L'Alsacienne, il n'est à renseigner **qu'à partir du 1er MARS** et à télécharger sur le dossier d'inscription au **plus tard le 10 juin, 23H59**.

 <https://compte.ffc.fr/>



1

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME

Espace Licencié

CONNEXION

Mot de passe oublié

Identifiant oublié

Vous n'avez pas de compte et n'avez jamais été licencié FFC ? Créez un compte

Créer un compte

Aide en ligne

2



Creation de compte



Merci de fournir les informations du pratiquant.

Yellow hand icons point to the following fields:

- Titre du pratiquant** (dropdown menu)
- Nom du pratiquant** and **Prénom du pratiquant** (text input fields)
- Date de naissance** (dropdown menus for year, month, and year)
- Adresse email** (text input field)
- CRÉER LE COMPTE** (blue button)

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".

[Accueil](#)

3



Creation de compte



Merci de confirmer l'identité du licencié :

NOM Prénom
Date de naissance

Yellow hand icon points to the **JE CONFIRME LES INFORMATIONS** button.

[<< Retour](#)



Creation de compte



Identification



Email



Informations



Mot de passe

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

Si vous ne recevez pas d'email d'ici quelques minutes, merci de vérifier vos courriels indésirables. Sinon, contactez nous en cliquant sur ce lien :

[Nous contacter](#)

[Accueil](#)

4



5

De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>

Pour :

Sujet : Espace licencié Fédération Française de Cyclisme

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.fr...>

Cordialement,
Fédération Française de Cyclisme

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DU CYCLISME**

Creation de compte

Identification Email Informations Mot de passe

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

Adresse

Optionnel : Complément Adresse 1

Optionnel : Complément Adresse 2

Code Postal Ville

Pays FRANCE **Nationalité** FRANCE

Abonnements ?

Informations club
 Newsletter FFC
 Offres & bons plans par email
 Offres & bons plans par SMS

Suivant >>

7

 **Creation de compte**

Identification  Email  Informations  Mot de passe 

Le mot de passe doit avoir au minimum :

- 6 caractères
- une minuscule
- une majuscule
- un chiffre
- un caractère spécial

Mot de passe

 

Confirmation du mot de passe

 

 **SAUVEGARDER**

[<< Retour](#)

8

 **Creation de compte**

Votre compte a été créé. Votre NIP (identifiant FFC) est :xxxxxxxxxxxx

Vous pouvez dès à présent vous connecter en utilisant le mot de passe enregistré.

[Connexion](#)



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) : xxxxxxxxxxxxxxxx

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

Cordialement,
Fédération Française de Cyclisme

10



11

Cliquer pour modifier

Prénom Nom

Mes espaces

- ⚠ Incident de sécurité**
- Mes informations
- Préférences
- Mot de passe
- 🔗 Attestation santé**
- Supprimer mon compte

Espace Licencié

Prénom Nom

Accéder



12

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

Générer une nouvelle attestation

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

04/09/2024 - Expiré

Revenir à la page d'accueil

Yellow hand icon pointing to the 'Remplir le module santé' button.

Module Santé

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.

1- LES SYMPTOMES - QUESTIONNAIRE DE SANTE

VOUS DEVEZ PRÉSENTER UN CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DU CYCLISME, OU À LA PRATIQUE DU CYCLISME EN COMPÉTITION SELON LE TYPE DE LICENCE SOLICITE, SI, LORS DES DOUZE DERNIERS MOIS, VOUS AVEZ RESENTI UN DES SYMPTÔMES 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 ressenti aucun de ces symptômes. En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur : Comprendre que ces symptômes sont associés à un risque cardiaque 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

Pour information. La réponse « Oui » à la question 1. LES SYMPTÔMES implique la réalisation d'un électrocardiogramme.

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 inexpliquée

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 intensif 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- 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 inexpliquée 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- ANTECEDENTS ET PROBLEMATIQUES MEDICALES : RECOMMANDATIONS FEDERALES

2.3- INFORMATIONS

LA FFC MET A DISPOSITION DE SES LICENCIES 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 abnormal 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

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.

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

19

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

20



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/yyyy

Valide jusqu'au xx/xx/yyyy

Nom :

XXXXXXXXXX

Prénom :

XXXXXXXXXX



Date de naissance :

xx/xx/yyyy

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/>