

CENTRE DE MEDECINE DU SPORT DE LYON GERLAND

SELARL

6, Avenue du Château de Gerland 69007 LYON
29B, Avenue des Sources, Bâtiment Trait d'union, 69009 LYON
Tél : 04.72.76.00.30 / cms.lyon.gerland@gmail.com

Madame Fanny ROUET

Dr Kathleen BOJOLY
Médecine, traumatologie
et biologie du Sport
Mésothérapie

Lyon, le 30/08/2023

Je soussigné, Médecin du sport BOJOLY Kathleen, certifie avoir examiné ce jour :

ROUET FANNY

née le : 12/02/1996

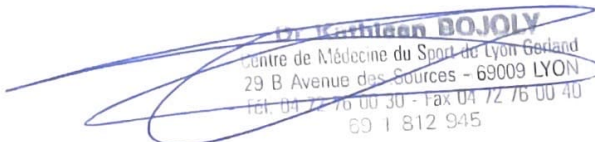
Et n'avoir décelé, à la date de ce jour, aucun signe clinique apparent semblant contre indiquer

La pratique du : course à pied

Y compris en compétition

10 règles d'or du sportif :

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5/ Je bois régulièrement à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ 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)
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes


Dr Kathleen BOJOLY
Centre de Médecine du Sport de Lyon Gerland
29 B Avenue des Sources - 69009 LYON
Tél: 04 72 76 00 30 - Fax 04 72 76 00 40
09 1 812 945