

CERTIFICAT MEDICAL ELITE (CME)

(Rédigé par le médecin du Sport après avoir complété le dossier médical dit « Elite » = Dossier médical + ECG)

Je soussigné Dr

Certifie avoir examiné et complété le dossier médical « Elite » de

M., Mlle, Mme Nom Prénom

Date de naissance : _____

L'examen n'a pas révélé de contre-indication à la pratique de la gymnastique « Elite » dans la discipline gymnique suivante :

(Aérobic, Gac, Gaf, Gam, Gr, Pk, Tra ou Tum) :

Certificat valable **1 an**, sur la saison sportive **2023-2024**

Signature du médecin ayant effectué l'examen médical, et établi le dossier médical « ELITE »

Date :

Cachet professionnel et Signature :

AFLD - Recommandations aux sportifs

<https://sportifs.afld.fr/se-tenir-informe-et-informer/>

En matière d'antidopage, le principe fondamental de responsabilité objective s'impose à chaque sportif, quel que soit son niveau. Cela signifie que le sportif est responsable de toutes substances retrouvées dans son organisme à la suite d'un contrôle antidopage et une violation des règles antidopage survient lorsqu'une substance interdite est retrouvée dans un prélèvement, indépendamment de la manière dont la substance s'y est retrouvée (intentionnelle ou non).

Pour aider le sportif à prévenir toute situation ou comportement à risque, l'AFLD préconise les bonnes pratiques suivantes :

Avant la prise d'un médicament :

- 👉 Consulter un professionnel de santé.
- 👉 Informer le professionnel de santé de son statut de sportif, de sa discipline et de son niveau de pratique.
- 👉 Vérifier le caractère interdit ou non d'un médicament sur <http://medicaments.afld.fr/> et,

si prescription d'un médicament comportant une substance interdite, s'assurer, avec son médecin, du respect des critères d'obtention d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques
<https://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/>

Avant la prise d'un complément alimentaire :

- 👉 Consulter un professionnel de santé pour effectuer un bilan nutritionnel et évaluer la nécessité de la prise d'un complément alimentaire.
- 👉 Privilégier une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée et une bonne qualité de sommeil).
- 👉 Privilégier la prise de compléments alimentaires de la norme AFNOR (NF EN 17444) et éviter les achats de produits sur internet.

<https://sportifs.afld.fr/complements-alimentaires/>