

CABINET MEDICAL TECHNOSUD 2

10 Allée Euros, 66100 Perpignan

Tél: 09.79.31.48.17

romain.gerard@medecin.mssante.fr
romain.gerard@medical66.apicrypt.org

Dr GERARD Romain
MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Consultations sur RDV - Doctolib

N° AM :



661003590

N° RPPS :



10100882751

Le 03 sept. 2024

Prénom de naissance / Nom de naissance : Mathieu LE FUR
Né(e) le : 01/01/1980 - Sexe : H
INS : 180012227800805 (NIR)



INS non signée

Je soussigné(e) Docteur Romain Gerard certifie avoir examiné M. Mathieu LE FUR, né(e) le 01/01/1980 (44 ans), et ne pas avoir constaté ce jour de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de la Course à Pied, Trail à l'entraînement et en compétition.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

La pratique de tout sport comporte des risques.

10 Règles d'or :

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 au décours.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste au décours.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min après l'entraînement tout comme en compétition.
5. Je m'hydrate régulièrement à l'entraînement et en compétition; 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$.
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 8J qui suivent un épisode grippal.
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense.

Signé via Doctolib le 03/09/2024
Romain Gerard

En cas d'urgence, contacter le 15.