

Comme vous le savez, depuis septembre dernier la production d'un certificat médical n'est plus obligatoire pour pratiquer la course à pied en loisirs comme en compétition.

Cette pratique demande un minimum de condition physique mais surtout d'être attentif à un certain nombre de signes avant-coureurs de problèmes de santé parfois graves

C'est pourquoi nous vous proposons ce petit questionnaire qui reste personnel

**Durant les mois précédents :\***

Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou eu un malaise
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme)
Avez-vous eu une perte de connaissance ?
Si vous avez arrêté le Sport pendant une longue période pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenue durant les 12 derniers mois ?

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions : Il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'évoquer vos problèmes et qu'il vous conseille des examens ou vous oriente vers un spécialiste (cardiologue, rhumatologue...)

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, vous semblez prêt(e) à attaquer une nouvelle saison sous nos couleurs.

**Nous vous rappelons que désormais ,un PPS de moins de trois mois est à fournir pour participer à une compétition.**

**Pour l'obtenir rien de plus simple, cliquez sur ce lien : [PPS Athle](#), écoutez les conseils, validez et c'est fait**