

Parcours prévention santé PPS

1/ accéder à votre espace
licencié FFTT



malice.fft.com

https://malice.fft.com

Mon Espace Licencié

Découvrez l'univers officiel du tennis de table français et toutes
officiel de la fédération dédiée au développement du ping en Fr

2/ Vous connecter:
identifiant= adresse mail
puis mot de passe oublié
Si votre identifiant ne
fonctionne pas nous contacter
afin de le mettre à jour

3/ Cliquer sur PPS puis mon PPS

4/ Cliquer sur lancer mon PPS

5/ choisir votre licence
loisir ou compétition puis
continuer

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

VALIDEZ VOTRE PPS SANS QUITTER VOTRE ESPACE LICENCIÉ

Le parcours est pré-rempli à partir de vos informations de licence. Il vous
suffit de vérifier le type de licence puis de dérouler les étapes.

LANCER MON PPS

VOIR L'HISTORIQUE

MON PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPES

Renseignements

- Les risques cardiovasculaires
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Validation

ÉTAPE 1

Vos informations

Ces informations proviennent de votre fiche licencié. Vérifiez le type de
licence avant de continuer.

DONNÉES PERSONNELLES

Prénom
Stephanie

Nom
VAREILLES

Date de naissance
19/08/1974

Adresse mail
sylvainvareilles@gmail.com

Sélectionner

Compétition

Dirigeant

Découverte

Liberté

Loisir

ences Compétition, Dirigeant, Liberté et Loisir.

Étape 1/6

CONTINUER

Parcours prévention santé PPS

6/ regarder les 4 Vidéos.

7/ Après chaque vidéo, cliquer sur la case j'ai lu et compris

8/ Cliquer sur continuer

ÉTAPES

- ✓ Renseignements
- Les risques cardiovasculaires**
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Validation

ÉTAPE 2

Les risques cardiovasculaires

Il est indispensable de consulter un médecin avant reprise de l'entraînement et/ou de la compétition si vous avez ressenti au moins une fois au cours des douze derniers mois :

de battements cardiaques irréguliers ou très rapides

Vous devez visionner toute la vidéo pour passer à l'étape suivante (avance impossible).

Situations concernées

- Douleur dans la poitrine à l'effort
- Palpitations cardiaques
- Malaise durant un effort
- Perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort
- Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- Ne pas avoir ressenti ces symptômes.
- Comprendre qu'ils peuvent révéler une pathologie cardiaque à risque.
- M'engager à stopper l'activité sportive et à consulter d'urgence en cas d'apparition.

☐ J'ai lu et compris.

RETOUR CONTINUER

9/A la fin de la 4ème et dernière vidéo: si vous n'avez décelé aucun symptômes ou cas à risque pendant les vidéos, cliquez sur le trois cases, puis sur générer mon PPS sinon faites réaliser un certificat médical et nous le fournir pour validation de votre licence.

VIDÉO DE PRÉVENTION

1:41 / 1:41

✓ Vidéo visionnée intégralement

10 RÈGLES D'OR

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes.
2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5 °C ou supérieures à 30 °C.
4. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
5. Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours suivant un épisode grippal.
7. 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.
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal à l'effort.
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque à l'effort ou juste après l'effort.
10. Je signale à mon médecin tout malaise à l'effort ou juste après l'effort.

CONFIRMATION

- ☒ J'ai lu et compris les 10 règles d'or.
- ☒ J'atteste l'absence de symptômes d'alerte.
- ☒ Je signe électroniquement et certifie sur l'honneur l'exactitude des informations (Stephanie VAREILLES).

RETOUR GÉNÉRER MON PPS