



FFBB JYG/ AC

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BASKETBALL

Paris, le 13 septembre 2010

117 rue du Château
des Rentiers
75013 Paris
T +33 1 53 94 25 00
F +33 1 53 94 26 80
www.ffbb.com

Lettre ouverte,

Chers Amis basketteurs arbitres,

Notre Fédération, dès lors qu'elle vous délivre une licence, s'engage juridiquement dans le respect d'un certain nombre de règles et notamment dans la prévention de votre santé ; c'est la fonction du règlement médical fédéral que la Commission Médicale Fédérale a rédigé.

L'objet de ces quelques lignes est de vous rappeler pourquoi la COMED a mis en place une procédure de suivi particulier pour les arbitres.

Le point essentiel est de limiter le risque d'accident cardiaque majeur, tel qu'il se manifeste par une mort subite.

Notre procédure s'appuie sur des données scientifiques régulièrement rappelées, vous en trouverez un extrait ci-joint.

Nous nous appuyons sur un réseau de médecins agréés et les Commissions Médicales Régionales, qui n'existent que par l'engagement de confrères qui se passionnent comme vous pour notre sport

Toutes les structures doivent donc s'associer ; les Ligues, les Comités et leurs Commissions Médicales.

Ce n'est que dans ce travail collectif, finalement simple pour peu que chacun y mette une authentique bonne volonté, que la FFBB pourra se présenter comme une Fédération qui prend soin de la santé de ses licenciés et en particulier de ses arbitres.

La COMED reste à la disposition de tous pour apporter son soutien et son expertise.

Dr Jean-Yves GUINCESTRE
Médecin Fédéral National
Président COMED

Dr Jean-Christophe LOUCHART
Cardiologue

Siret 784 405 862 00052
Code NAF / APE 926 C
N° TVA Intracommunautaire
FR 23 784 405 862
Reconnue d'utilité
publique par décret
du 1^{er} octobre 1971





FFBB

Objet :

COEUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE : LES 10 RÈGLES D'OR

Date :

13/09/10

**« Absolument, pas n'importe comment »
Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport**

<http://www.clubcardiosport.com/presentation/regle-dor.htm>

- 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 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition**
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution**
- 7/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une 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**

*** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.**