

TUTC - NON LICENCIÉS :

VALIDER SON PPS



~5-10min

1. ALLER SUR LE SITE WEB [HTTPS://PPS.ATHLE.FR/](https://pps.athle.fr/)



2. SÉLECTIONNER LA DATE DE LA COURSE POUR LAQUELLE L'ATTESTATION EST NÉCESSAIRE, PUIS CLIQUER SUR "SUIVANT"



Indiquez la date de votre prochaine course

Date de la course: 01/12/2024

Le PPS est valable pendant 3 mois.

Suivant

En utilisant le Parcours de Prévention Santé vous acceptez les [conditions d'utilisation](#). Consultez la [politique de confidentialité](#).

Indiquez la date de votre prochaine course

01/12/2024

< Décembre 2024 >

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

3. REMPLIR LES INFORMATIONS PERSONNELLES DEMANDÉES (NOM, DATE DE NAISSANCE, MAIL...), PUIS CLIQUER SUR DÉMARRER



Démarrez votre parcours

Sexe: Masculin Féminin

Nom de famille: DUPOND

Prénom: Jean

Date de naissance: 15 mai 1977

Email: jean.dupond@lol.fr

Démarrer

4. VISIONNER 3 VIDÉOS DE PRÉVENTION (ÉCOUTER ET LIRE LES INFORMATIONS PUIS CLIQUER SUR SUIVANT)

ATHLÉ PPS
PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE JEAN DUPOND

Les risques cardiovasculaires



Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou avez eu au moins une fois au cours des 12 derniers mois :

- Une douleur dans la poitrine à l'effort
- Des palpitations (une perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques)
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort
- Un essoufflement inhabituel à l'effort

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

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

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital.
- Avoir une connaissance et maintenir à améliorer les éléments de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du

[Retour](#) [Suivant](#)

ATHLÉ PPS
PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE JEAN DUPOND

Précautions et recommandations



Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre

Une consultation ou un suivi médical est fortement recommandé, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale de la FFA recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies);
 - Vous pensez avoir ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture.

[Retour](#) [Suivant](#)

5. FINALISER LE PARCOURS EN VALIDANT LA DÉMARCHE

PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ DE JEAN DUPOND

Finalisation

Merci d'avoir suivi le Parcours de Prévention Santé, finalisez ci-dessous votre démarche et accédez à votre attestation.

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

- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiqués lors des différentes étapes du Parcours Prévention Santé.
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFA de documents à ma destination contribuant à une pratique de l'athlétisme sans risque pour ma santé.

Restons en contact

J'accepte de recevoir* les informations officielles de la FFA pour profiter pleinement de mon sport :

- Accéder au calendrier de toutes les courses
- Historique de mes résultats
- Conseils et entraînements

* En vous inscrivant à cette liste de diffusion, vous acceptez la [politique de confidentialité](#) du site.

[Retour](#) [Finaliser](#)

6. TÉLÉCHARGER OU RETROUVER L'ATTESTATION DANS LA BOÎTE MAIL INDIQUÉE PRÉCÉDEMMENT

ATHLÉ
PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Merci d'avoir complété le Parcours de Prévention Santé !

Attestation PPS numéro :

P9D1DCCFFBD [Copier](#)

[Télécharger votre attestation](#)

Votre attestation PPS est valide jusqu'au 24/01/2025.
Vous allez recevoir une confirmation par email à l'adresse jean.dupond@lol.fr.

Créez dès à présent votre espace personnel

Votre espace personnel vous offre une identification facilitée, le téléchargement de l'attestation en cours de validité et un historique des PPS réalisés.

[Créer mon espace personnel](#)

NB : CRÉER SON ESPACE PERSONNEL PERMET DE CRÉER ET SUIVRE SES PPS PLUS FACILEMENT...