

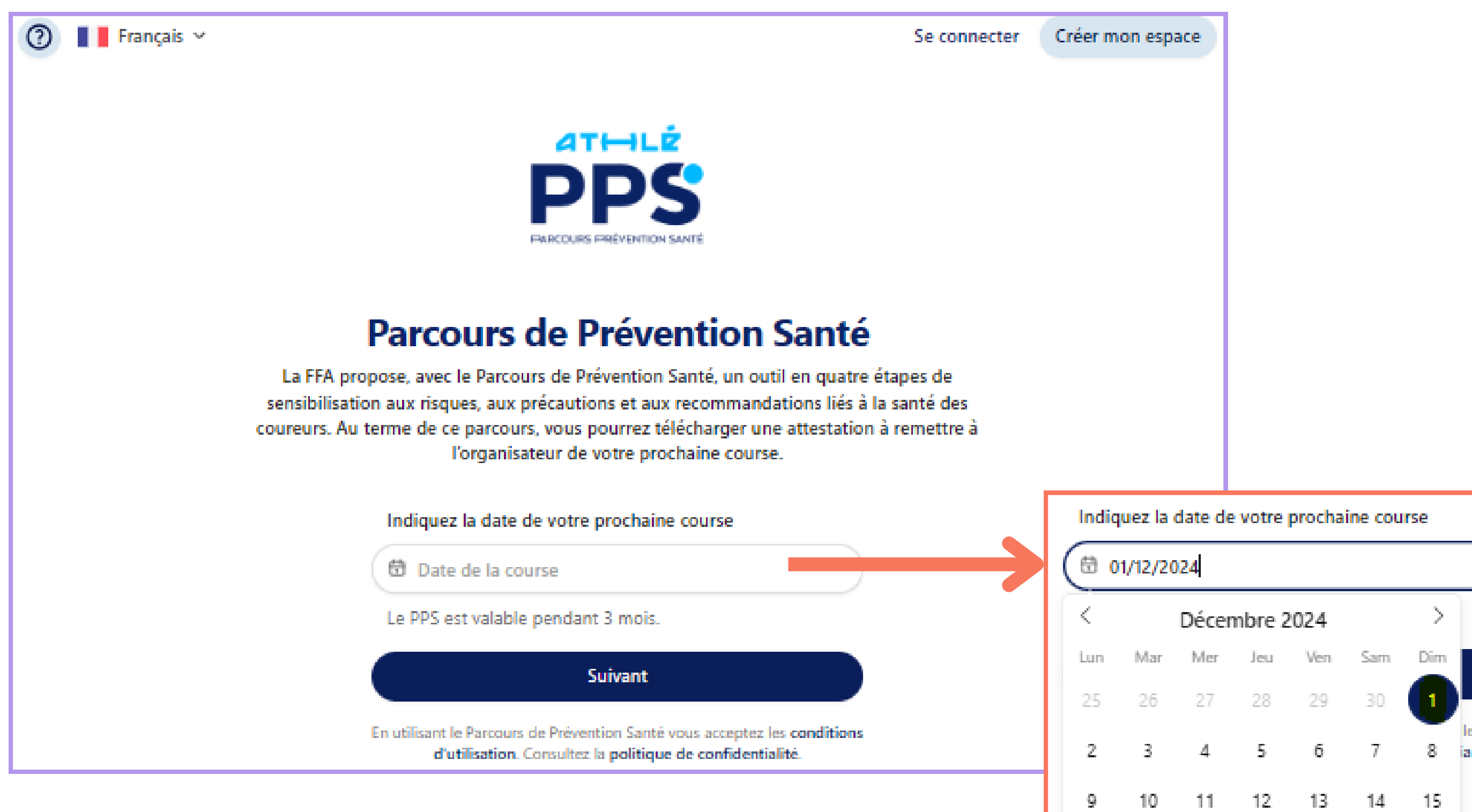
TUTO - NON LICENCIÉS : VALIDER SON PPS



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"



French flag icon Français

Se connecter Créer mon espace

ATHLE PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Parcours de Prévention Santé

La FFA propose, avec le Parcours de Prévention Santé, un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs. Au terme de ce parcours, vous pourrez télécharger une attestation à remettre à l'organisateur de votre prochaine course.

Indiquez la date de votre prochaine course

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

< 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



Démarez votre parcours

Sexe ☒ Masculin ☐ Féminin

Nom de famille Prénom

Date de naissance ⓘ

Email

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

ATHLÉ
PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPE 1
Les risques cardiovasculaires


ÉTAPE 2
Les facteurs de risque

ÉTAPE 3
Précautions et recommandations

ÉTAPE 4
Finalisation

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 mes connaissances et m'engager à améliorer les dix règles d'or publiées par le Club des Cardiologues du Sport.

Retour

Suivant

ATHLÉ
PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPE 1
Les risques cardiovasculaires


ÉTAPE 2
Les facteurs de risque

ÉTAPE 3
Précautions et recommandations

ÉTAPE 4
Finalisation

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

ATHLÈ
PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ÉTAPE 1
Les risques cardiovasculaires

ÉTAPE 2
Les facteurs de risque

ÉTAPE 3
Précautions et recommandations

ÉTAPE 4
Finalisation

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 INDICUÉE PRÉCÉDEMMENT

ATHLÈ
PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Merci d'avoir complété le Parcours de
Prévention Santé !

Attestation PPS numéro :

P9D1DCCFFBD

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...

màj fiche : 24/10/2024