

Pour aller sur votre espace FFA

Cliquez sur ce lien == > https://webservicesffa.athle.fr/Siffa-Acteur2/AppMain_Login.aspx

Tapez votre numéro de licence

Si vous n'avez plus votre mot de passe, cliquez sur mot de passe oublié

La FFA vous l'enverra par mail

Bienvenue dans
Mon Espace ATHLE

(n° licence/pass j'aime courir/email) Code d'accès :

Mot de passe :

[Mot de passe oublié ?](#)

Version : 3.0.1-a - 01/09/2022

Ensuite cliquez sur le renouvellement de licence



Menu LICENCE

6/5 Choix du formulaire Identité Assurance & Code Ethique Mes préférences Parcours de prévention santé

Parcours de prévention santé

Dernière étape de votre formulaire de renouvellement.
Vous allez vous rendre sur la page du **PPS** pour finaliser votre renouvellement.

PPS (Saison 2024)

Cliquer sur le bouton PPS 2024

Menu SANTE

1/5 Etape 1 Etape 2 Etape 3 Etape 4 Etape 5

 Parcours de Prévention Santé - 1

Il est indispensable et urgent de consulter un medecin avant reprise de l'entrainement et/ou de la competition, 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 perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

*Les palpitations sont une perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques.

Lancer la vidéo...

pour passer à l'étape suivante vous devez d'abord lire la vidéo.
ATTENTION: Nous avons des difficultés de visionnage sur les plate-formes iOS. Privilégiez d'autres navigateurs que Safari.
Veuillez nous excuser pour la gêne occasionnée.

Lancer la vidéo, durée une minute

Menu SANTE

1/5 Etape 1 Etape 2 Etape 3 Etape 4 Etape 5

 Parcours de Prévention Santé - 1

Il est indispensable et urgent de consulter un medecin avant reprise de l'entrainement et/ou de la competition, 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 perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

*Les palpitations sont une perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques.

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.


Valider

pour passer à l'étape suivante vous devez d'abord lire la vidéo.
ATTENTION: Nous avons des difficultés de visionnage sur les plate-formes iOS. Privilégiez d'autres navigateurs que Safari.
Veuillez nous excuser pour la gêne occasionnée.

Suivant

1/5

Etape 1 Etape 2 Etape 3 Etape 4 Etape 5

 Parcours de Prévention Santé - 1

Votre réponse a bien été prise en compte.
Merci de continuer.

[Suivant](#)

Il est indispensable et urgent de consulter un medecin avant reprise de l'entrainement et/ou de la competition, 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 perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

*Les palpitations sont une perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques.

Lancer la 2 eme vidéo durée 1 minute

2/5

Etape 1 Etape 2 Etape 3 Etape 4 Etape 5

 Parcours de Prévention Santé - 2

il est necessaire d'avoir pris avis aupres d'un medecin sur une contre-indication eventuelle ou sur un bilan prealable a la pratique intensive ou en competition de l'athletisme, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 45 ans.
- Vous êtes un homme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 35 ans.
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire suivants :
 - > Vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus ;
 - > Vous êtes fumeur ;
 - > Vous êtes diabétique ;
 - > Vous avez du cholestérol ;
 - > Vous avez de l'hypertension artérielle.
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique.
- Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans.
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable.
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans.
- Vous avez expérimenté une baisse inexplicable de performance.

[Lancer la vidéo...](#)

pour passer à l'étape suivante vous devez d'abord lire la vidéo.
ATTENTION: Nous avons des difficultés de visionnage sur les plate-formes iOS. Privilégiez d'autres navigateurs que Safari.
Veuillez nous excuser pour la gêne occasionnée.

Cocher la case et valider

2/5	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5
-----	---------	---------	---------	---------	---------

Parcours de Prévention Santé - 2

il est nécessaire d'avoir pris avis auprès d'un médecin sur une contre-indication éventuelle ou sur un bilan préalable à la pratique intensive ou en compétition de l'athlétisme, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 45 ans.
- Vous êtes un homme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 35 ans.
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire suivants :
 - > Vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus ;
 - > Vous êtes fumeur ;
 - > Vous êtes diabétique ;
 - > Vous avez du cholestérol ;
 - > Vous avez de l'hypertension artérielle.
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique.
- Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans.
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée.
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans.
- Vous avez expérimenté une baisse inexpliquée de performance.

[Lancer la vidéo...](#)

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

- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardiovasculaires et de maladies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et qu'ils doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée.
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur mon état de santé, ma pratique de l'athlétisme et ses risques.
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du club des cardiologues du sport.

[Valider](#)

pour passer à l'étape suivante vous devez d'abord lire la vidéo.
ATTENTION: Nous avons des difficultés de visionnage sur les plate-formes iOS. Privilégiez d'autres navigateurs que Safari.
Veuillez nous excuser pour la gêne occasionnée.

Suivant

2/5	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5
-----	---------	---------	---------	---------	---------

Parcours de Prévention Santé - 2

Votre réponse a bien été prise en compte.
Merci de continuer.

[Suivant](#)


il est nécessaire d'avoir pris avis auprès d'un médecin sur une contre-indication éventuelle ou sur un bilan préalable à la pratique intensive ou en compétition de l'athlétisme, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 45 ans.
- Vous êtes un homme et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après vos 35 ans.
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire suivants :
 - > Vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus ;
 - > Vous êtes fumeur ;
 - > Vous êtes diabétique ;
 - > Vous avez du cholestérol ;
 - > Vous avez de l'hypertension artérielle.
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique.
- Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans.
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée.
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans.
- Vous avez expérimenté une baisse inexpliquée de performance.

Lancer la 3 eme vidéo durée 1 minute

3/5

Etape 1 Etape 2 **Etape 3** Etape 4 Etape 5

 Parcours de Prévention Santé - 3

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

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme*
- 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 ;
 - > Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - > Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - > Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

*La Commission médicale de la FFA recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie.


[Lancer la vidéo...](#)

pour passer à l'étape suivante vous devez d'abord lire la vidéo.
ATTENTION: Nous avons des difficultés de visionnage sur les plate-formes iOS. Privilégiez d'autres navigateurs que Safari.
Veuillez nous excuser pour la gêne occasionnée.

Cocher la case et valider

3/5

Etape 1 Etape 2 **Etape 3** Etape 4 Etape 5

 Parcours de Prévention Santé - 3

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

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme*
- 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 ;
 - > Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - > Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - > Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

*La Commission médicale de la FFA recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie.

[Lancer la vidéo...](#)

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.

[✓ Valider](#)

pour passer à l'étape suivante vous devez d'abord lire la vidéo.
ATTENTION: Nous avons des difficultés de visionnage sur les plate-formes iOS. Privilégiez d'autres navigateurs que Safari.
Veuillez nous excuser pour la gêne occasionnée.

Suivant

3/5 Etape 1 Etape 2 Etape 3 Etape 4 Etape 5

Parcours de Prévention Santé - 3

Votre réponse a bien été prise en compte.
Merci de continuer.

[Suivant](#)

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

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme*
- 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 ;
 - > Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - > Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - > Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

*La Commission médicale de la FFA recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie.

Cocher la case et valider

4/5 Etape 1 Etape 2 Etape 3 Etape 4 Etape 5

Parcours de Prévention Santé - 4

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme invite tous les pratiquants de l'athlétisme à se former aux gestes qui sauvent.

« Formez-vous aux gestes qui sauvent ! »

1 VIE = 3 GESTES

112
18 15
APPELER

MASSER

DÉFIBRILLER

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 les dispositions nécessaires en conséquence (consultation médicale adaptée et, le cas échéant arrêt temporaire de l'activité sportive), me permettant de m'entraîner ou de participer à une compétition sans risque pour ma santé.

[✓ Valider](#)

Suivant

 Parcours de Prévention Santé - 4

Votre réponse a bien été prise en compte.
Merci de continuer.

[Suivant](#)

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme invite tous les pratiquants de l'athlétisme à se former aux gestes qui sauvent.


« Formez-vous aux gestes qui sauvent ! »



Cocher la case et valider

Menu SANTE

5/5 [Etape 1](#) [Etape 2](#) [Etape 3](#) [Etape 4](#) [Etape 5](#)

 Parcours de Prévention Santé - 5

La Commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme met à disposition des informations à destination de tous les acteurs de l'athlétisme et partage ses recommandations quant à la prévention des risques pour la santé des athlètes.


Les licenciés et compétiteurs sont invités à prendre connaissance de ces informations consultables sur [cette page](#) à tout moment.

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

[Valider](#)

Menu SANTE

5/5 [Etape 1](#) [Etape 2](#) [Etape 3](#) [Etape 4](#) [Etape 5](#)

 Parcours de Prévention Santé - 5

La Commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme met à disposition des informations à destination de tous les acteurs de l'athlétisme et partage ses recommandations quant à la prévention des risques pour la santé des athlètes.

Les licenciés et compétiteurs sont invités à prendre connaissance de ces informations consultables sur [cette page](#) à tout moment.

Votre réponse a bien été prise en compte.
Votre PPS est maintenant terminé.

Votre formulaire d'inscription est également validé