



# Fédération Sportive et Gymnique du Travail

Comité Départemental de la Haute-Garonne

10, Boulevard Marcel Dassault - 31770 COLOMIERS

Tél. : 05.34.36.12.40 - Fax : 05.34.36.12.44

e-mail : [accueil@31.fsgt.org](mailto:accueil@31.fsgt.org) - site internet : <http://fsgt31.fr>

## OUI A DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES QUI PRESERVENT LA SANTE !

*une convention de coopération entre le Comité Départemental FSGT et le CHU de Toulouse pour le suivi médical des pratiquants loisir ou compétition, vient d'être signée .*

Avoir une activité physique ou sportive en préservant sa santé est en effet une des grandes préoccupations de la FSGT et en particulier du Comité de la Haute-Garonne .

Pratiquer pour se maintenir en forme et rester en bonne santé, mais aussi pour mesurer ses possibilités, soit vis à vis de soi, soit vis à vis des autres, avec la sensation de progresser et le plaisir de pratiquer, n'est-ce pas ce que nous recherchons à travers les activités que nous avons à la FSGT ?

Vous constatez parfois que les résultats ne sont pas à la hauteur de vos espérances, au contraire vous traversez des moments difficiles sans vraiment vous expliquer pourquoi et vous perdez l'envie de continuer...

Pour pratiquer une activité physique et sportive, il ne suffit pas d'appliquer un mode d'emploi, qui serait le même pour tout le monde ! Nous savons bien que nous sommes différents par nature et que chacun aborde une pratique avec un potentiel physique, moral et social différent.

Pour améliorer sa pratique en limitant les erreurs dommageables pour sa santé, nous pensons que le pratiquant-e doit pouvoir accéder à un certain nombre de connaissances pour les exploiter lui-même et devenir acteur de sa pratique.

La démarche du Comité s'appuie sur des actions de prévention : outre les formations déjà organisées pour aider à mieux comprendre notamment la réaction de l'organisme aux efforts qu'on lui demande, mieux apprécier ses besoins et savoir comment y répondre, le Comité considère que tout-e pratiquant d'activité physique ou sportive sera d'autant plus à l'aise dans ce qu'il fait, qu'il connaîtra ses capacités, ses limites et ce qu'il pourra bénéficier de conseils avisés lui permettant de construire lui-même sa pratique selon ses objectifs et de pouvoir, s'il ou elle le souhaite, progresser.

***C'est pourquoi la FSGT a signé une convention avec le CHU de Toulouse, plus spécifiquement l'unité de médecine du sport de l'hôpital Pierre-Paul Riquet.***

Cette convention instaure une coopération avec ce service à compter du 1<sup>er</sup> Janvier 2020. Elle offre la possibilité aux licencié-e-s à la FSGT, de réaliser des bilans d'aptitude grâce à un certain nombre de tests et d'apporter une aide au suivi d'entraînement.

### **Deux types de tests d'aptitude sont possibles :**

- ❖ Le test d'aptitude de base et un suivi médical incluant :
  - Examen médical
  - Electrocardiogramme(ECG) de repos
  - Mesure indirecte de la consommation maximale d'oxygène

❖ Le test d'aptitude de haut niveau et un suivi médical incluant :

- Examen médical
- Electrocardiogramme(ECG) de repos
- Mesure indirecte de la consommation maximale d'oxygène

Dans le cadre d'un suivi médical, un test d'aptitude est refait à plusieurs périodes de la saison. A partir du 2<sup>ème</sup> le tarif est dégressif.

A l'issue de l'un de ces deux tests, pourra être établi par le service médico-sportif un certificat de non contre-indication à la pratique sportive en compétition.

### **Tarifs :**

*Test d'aptitude de base :* - 48.00€ (dont **36€** à la charge du licencié)  
- 36,00€ à partie de la 2<sup>ème</sup> consultation

*Test d'aptitude de haut niveau :* - 130.00€ (dont **110€** à la charge du licencié)

*Consultation médecine du sport :* 23.00€ (dont **20€** à la charge du licencié)

*Consultation appareil locomoteur :* 23.00€ (dont **20€** à la charge du licencié)

### **Que faut-il faire pour passer ces tests ?**

Tout-(e) licencié(e) FSGT intéressé-e devra retirer au Comité FSGT (10, boulevard Marcel Dassault à Colomiers) ou télécharger sur le site FSGT31, **une fiche d'inscription** à remettre au service de l'unité de médecine du Sport. Sur cette fiche sera précisée le ou les tests, relevant de la convention, que souhaite passer le ou la licencié-e .

Le licencié prendra rendez-vous directement avec le service médico-sportif, dont les coordonnées sont : **05 61 77 61 73.**

Si une association désire prendre un rendez-vous groupé avec le service médico-sportif, les coordonnées sont : **05 67 77 16 86.**

Le licencié s'acquittera du montant des prestations auprès du service, et se fera rembourser la prise en charge par le Comité sur présentation du reçu de paiement.

En effet, dans le but d'encourager le plus grand nombre de pratiquants à s'inscrire dans cette démarche de prévention et de plus grande maîtrise de leur pratique, le Comité FSGT contribuera pour une part au coût d'un test sur la saison.

**Oui le sport a des effets bénéfiques sur la santé, quelle que soit son âge, à condition qu'il soit pratiqué de façon Raisonnée, Régulière et Raisonnable.** C'est la règle des « 3 R » que conseille le Professeur Rivière lors des rencontres Régionales du sport de décembre 2003, à tous ceux et toutes celles qui veulent préserver leur santé par la pratique physique et sportive. Le suivi médical représente une aide précieuse pour aller dans ce sens !



## L'UNITÉ DE MÉDECINE DU SPORT

déménage sur le site de PURPAN et sera une des unités de la future...

### Clinique Universitaire du Sport

CONTACT : 05 61 77 61 73



A partir du mercredi 26 décembre 2018, l'équipe de médecine du sport vous accueillera à :  
**l'hôpital Pierre-Paul RIQUET (PPR) au 3<sup>e</sup> étage, hall A (vert)**

A votre arrivée au 3<sup>e</sup> étage du hall A, prenez un ticket à l'accueil (enregistrement) avant de vous rendre à votre rendez-vous.



#### Vous pouvez y accéder (voir plan au verso) :

- **En voiture :**
  - ➔ accès par l'entrée de la place du Docteur Baylac (côté Carrefour Purpan) pour bénéficier d'un :
    - entrée directe de plain-pied au 3<sup>e</sup> étage du hall A (vert) de l'hôpital Pierre-Paul Riquet
    - stationnement : privilégiez les parkings P3 et P3 Bis (1<sup>re</sup> heure gratuite/tarif maximum 1,80 euros)
    - dépose-minute : pour déposer les patients ou du matériel (ex : votre vélo pour un test d'effort)
- **En tramway :** lignes T1 et T2 (entrée par le rez-de-chaussée (hall D) de PPR)
- **En bus :** lignes 45, 46, 66, Linéo 2
- **En vélo**

Accès par la Place du Docteur Baylac pour le 3<sup>e</sup> étage, **hall A (vert)**

