

Chaque année, le formulaire club doit être complété et signé par votre médecin traitant. Il doit mentionner la « **non contre indication à la pratique de la natation notamment en eau froide et en eau libre** »

De plus : pour nager dans une eau à moins de 16°C, un test à l'effort est demandé, au dessus de 16°, il est conseillé. Passer ce test nous rassurera et VOUS rassurera également.

Si vous en avez passé un pour un autre sport, il est valable. Donnez en copie à votre médecin lors de votre visite médicale.

L'électrocardiogramme doit être passé avant le début d'activité.

Jusqu'à 13 ans, un électrocardiogramme au repos suffit. Ensuite, test à l'effort.

A partir de 14 ans et jusqu'à 34 ans, le test à l'effort est valide jusqu'au 35ème anniversaire.

A partir de 35 ans et jusqu'à 44 ans, il est valable 5 ans. / De 45 ans jusqu'à 54 ans, valable 2 ans.

Il doit être passé chaque année pour les nageurs de 55 ans et plus..

Pour un test à l'effort, prévoir un délais de **3 à 8 semaines**, diverses possibilités dont :

**Huy : Docteur DEHON Jean,**

Il n'y a plus de possibilité de passer un test à l'effort

**Huy : CHRH :** Le service de médecine sportive est maintenant opérationnel au sein de l'hospital. Les tests sont réalisés par le Dr Mamar :

Examen sportif assez complet comprenant:

- un examen clinique et d'une prise de la tension artérielle et de la saturation ;
- un électrocardiogramme au repos ;
- un électrocardiogramme à l'effort sur vélo ;
- une spirométrie ; une échocardiographie ;
- le cas échéant un holter de 24h du rythme cardiaque

Coût : 20€

Rdv : 085/27.21.11 [info@chrh.be](mailto:info@chrh.be)

**Andenne :**

Il n'y a plus de possibilité de passer un test à l'effort à ANDENNE.

**Liège :**

bilan fonctionnel détaillé : examen clinique (poids, taille, BMI, glycémie, cholestérol, ...), examen électrocardiographique au repos, test à l'effort, évaluation de la fonction respiratoire,...)

Test à l'effort sur tapis ou vélo

Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 16h.

Institut E. Malvoz de la Province de Liège

Quai du Barbou, 4

4020 LIEGE

04/344.79.50 ou 04/344.79.02

[www.provincedeliege.be/fr/node/160](http://www.provincedeliege.be/fr/node/160)

[consult.secretariat@provincedeliege.be](mailto:consult.secretariat@provincedeliege.be)

Coût : forfait 40€ net

Remarque : Prix net car la médecine préventive n'est pas prise en charge par la sécurité sociale.

Si vous disposez d'autres informations, merci de me les communiquer.

Marc