

# Demandez un bilan médical !

Cher.e participant.e,

Venez décrocher votre bilan médical à l'Institut Malvoz et participez aux séances d'entraînement «je cours pour ma forme» en toute sécurité !

Quel que soit votre niveau, le Service de Médecine du Sport de la Province de Liège peut vous aider à bouger en toute sérénité grâce à ses formules de « Pass-Sport », véritables visas pour une activité physique taillée sur mesure rien que pour vous! Les médecins du Service de Médecine du Sport ont étudié chaque profil de sportifs et ont conçu pour chacun un « Pass-Sport » bien particulier avec des examens médicaux adaptés.

Bonne pratique sportive à toutes et tous !

La Députée en charge des Sports et de la Santé



Province  
de Liège

Santé et  
qualité de vie



Médecine  
du Sport



Mon  
sport,  
ma  
santé!

# Grâce aux **Pass-Sport**, bougez en toute sérénité !

## Aptitude

Visite de non contre-indication à la pratique sportive  
Reprise du sport  
Demande de licence

- 35 ans

+ 35 ans

## Performance

Évaluation des performances  
Amélioration des entraînements

à tout âge

## Ordonnance

Adaptation d'une activité physique à l'état de santé des malades chroniques

à tout âge

**Petit Pass-Sport**  
**15 €**

**Grand Pass-Sport**  
**40 €**

**Pass-Sport sur ordonnance**  
Tarif INAMI (si applicable)  
**ou 40 €**

Les résultats des examens sont adressés au sportif et à son médecin traitant avec des conseils personnalisés

Service de Médecine du sport - Institut Malvoz, quai du Barbou, 4 - 4020 Liège

📞 04/279 79 50 🌐 [medecinedusport@provincedeliege.be](mailto:medecinedusport@provincedeliege.be)

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

Vous avez + de 12 ans et - de 35 ans

## Le **Petit Pass-Sport**

**est destiné aux personnes qui :**

- ↳ ont besoin d'un certificat de non contre-indication ou d'une licence pour pratiquer une activité sportive ou pour participer à une compétition
- ↳ reprennent une activité sportive
- ↳ veulent s'assurer que leur sport est adapté à leur condition physique

**Il comprend :**

- ↳ anamnèse, biométrie, examen clinique, bilan cardiaque au repos (ECG...)

**Il procure :**

- ↳ conseils personnalisés
- ↳ certificat de non contre-indication
- ↳ licence

Vous avez + de 35 ans

## Le **Grand Pass-Sport**

**est destiné aux personnes qui :**

- ↳ ont besoin d'un certificat de non contre-indication ou d'une licence pour pratiquer une activité sportive ou pour participer à une compétition
- ↳ reprennent une activité sportive
- ↳ veulent s'assurer que leur sport est adapté à leur condition physique

**et aux sportifs de tout âge qui :**

- ↳ veulent optimiser leurs performances
- ↳ veulent améliorer leur condition physique et leur qualité de vie
- ↳ se préparent à une compétition

**Il comprend :**

- ↳ anamnèse, biométrie, examen clinique, bilan cardiaque au repos (ECG...), bilan cardio-respiratoire à l'effort : ECG à l'effort, spirométrie, test de VO<sup>2</sup>Max, test d'OptoJump. Selon les cas, le médecin du Sport choisira les examens et les tests les plus pertinents.

**Il procure :**

- ↳ conseils personnalisés
- ↳ certificat de non contre-indication
- ↳ licence
- ↳ indications spécifiques d'entraînement

Vous souffrez de maladies chroniques

## Le **Pass-Sport sur ordonnance**

**est destiné aux personnes de tout âge pour lesquelles une pratique sportive est indiquée mais dans des limites particulières à établir.**

**Son objectif :**

- ↳ mesurer précisément les seuils d'activité spécifiques à la personne concernée

**Il comprend :**

- ↳ des examens médicaux et des tests choisis par le médecin du sport, en concertation avec le médecin traitant

**Il procure :**

- ↳ programme d'entraînement spécifique
- ↳ conseils personnalisés communiqués au patient et au médecin traitant

## « Bouger » :

- ↳ améliore le fonctionnement du système cardiovasculaire et réduit la tension ;
- ↳ renforce le système musculaire et le capital osseux ;
- ↳ stimule les défenses immunitaires ;
- ↳ permet de contrôler le poids et d'affiner la silhouette ;
- ↳ augmente la capacité respiratoire ;
- ↳ soulage les douleurs dorsales et articulaires ;
- ↳ procure un bien-être physique et mental ;
- ↳ évacue le stress et éloigne la dépression ;
- ↳ améliore l'activité intellectuelle et le sommeil ;
- ↳ prévient l'apparition de nombreuses maladies ;
- ↳ augmente l'efficacité de certains traitements ;
- ↳ et en limite les effets secondaires ;
- ↳ ...

- ↳ Vous êtes un sportif confirmé ou occasionnel ;
- ↳ Vous reprenez le sport après des années d'inactivité ou vous voulez vérifier que votre discipline, telle que vous la pratiquez, est toujours adaptée à votre âge et à votre état de santé ;
- ↳ Vous cherchez à améliorer vos performances en vue d'une compétition ou vous avez juste envie d'être bien dans votre corps ;
- ↳ Vous avez besoin d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive ou vous cherchez le sport qui vous correspond ;
- ↳ Vous êtes jeune ou voulez le rester le plus longtemps possible ;
- ↳ Vous êtes en pleine forme ou vous souffrez d'une maladie ou de douleurs chroniques ;

les médecins du sport vous accompagnent, vous orientent et vous conseillent, tant au niveau des exercices d'entraînement que du matériel le plus adapté à votre pratique. Ils vous guident vers une alimentation idéale, vous mettent en garde contre les comportements néfastes et bien sûr, ils répondent à toutes les questions que vous vous posez !



Baelen