

Certificat médical, an II.

L'an dernier, la fédération a invité ses licenciés à se préoccuper de leur santé, et en particulier à discuter avec leur médecin d'éventuelles contre-indications à la pratique de leurs activités sportives, ou de certaines d'entre elles.

Bilan encourageant puisque vous avez été nombreux à remettre à votre club un certificat médical en même temps que le renouvellement de votre licence : bravo à tous ceux-là ! Bravo à tous pour avoir pris le temps de vérifier - grâce à l'auto-questionnaire élaboré par le ministère des sports - que votre état de santé ne nécessitait pas un nouvel avis médical.

Certains n'ont pas encore rencontré leur médecin, d'autres n'ont pas jugé utile de se soumettre à ces formalités parfois perçues comme inutilement contraignantes, voire vexatoires, alors qu'elles peuvent leur sauver la vie : les malaises cardiaques n'arrivent pas qu'aux autres et peuvent survenir à tout âge, et certaines pathologies peuvent être détectées et traitées.

C'est pourquoi nous insistons une nouvelle fois pour vous inciter, lors de votre prochaine visite, à parler avec votre médecin de votre pratique sportive pour qu'il puisse vérifier si votre état de santé est compatible avec vos activités, ou si des précautions particulières sont nécessaires. Pour faciliter cette démarche, nous avons annexé une note à son attention.

C'est en nous montrant tous responsables et concernés que nous répondrons aux légitimes préoccupations de santé publique et de protection de la santé des sportifs qui guident le législateur et que nous éviterons des règles encore plus astreignantes, voire oppressives.

Auto-questionnaire de santé « **QS-SPORT** »

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
*NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions

Pas de certificat médical à fournir.

Cochez la case « *J'atteste avoir répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé « QS-Sport » de l'appel individuel 2018-2019 (page 3).*

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions

Certificat médical à fournir.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné et la note au verso.

Note à l'attention du médecin

En application des articles L.231-2 et L.231-3 du code du sport, la production d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive doit accompagner la première prise de licence.

La Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM) permet à ses licenciés de pratiquer toute la palette des disciplines sportives et de plein air se déroulant en montagne et autres sites appropriés, dont la liste figure dans ses statuts (www.ffcam.fr, rubrique Sport de montagne).

Elle délivre donc une licence *généraliste* pour la pratique de *loisirs*, et par conséquent, le certificat doit viser la pratique *des sports de montagne*, sans plus de précision (sauf demande du licencié ou avis contraire de votre part : ce certificat peut mentionner, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée, et il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes).

Pour la pratique en compétition en revanche, le certificat d'absence de contre-indication doit être établi spécifiquement pour l'activité considérée.

La durée de validité du certificat d'absence de contre-indication a été fixée, suivant l'avis de notre commission médicale composée d'experts sur les questions des pratiques de montagne et haute montagne, en fonction de l'âge des pratiquants. Ainsi, sauf cas particulier, il est demandé un nouveau certificat d'absence de contre-indication tous les 10 ans pour les pratiquants âgés de moins de 50 ans, tous les 5 ans pour ceux qui ont entre 50 et 65 ans et tous les 3 ans au-delà.

Pour les pratiquants de certaines activités considérées comme présentant « des contraintes particulières liées à l'environnement spécifique dans lequel elles se déroulent ou à la sécurité ou à la santé des pratiquants », l'article A. 231-1 du code du sport précise que la production du certificat médical est subordonnée à la réalisation d'un examen médical effectué, par tout docteur en médecine ayant, le cas échéant, des compétences spécifiques, selon les recommandations de la Société française de médecine de l'exercice et du sport, et que cet examen présente les caractéristiques suivantes :

- Pour la pratique de l'alpinisme au-dessus de 2 500 mètres d'altitude, une attention particulière est portée sur l'examen cardio-vasculaire, la présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hypoxie d'altitude justifiant la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.
- Pour la pratique de la spéléologie, une attention particulière est portée sur l'examen de l'appareil cardio-respiratoire et pour la pratique de la plongée souterraine, sur l'examen ORL (tympans, équilibration/perméabilité tubaire, évaluation vestibulaire, acuité auditive) et l'examen dentaire.
- Pour les disciplines sportives comportant l'utilisation d'un aéronef, une attention particulière est portée sur l'examen neurologique et de la santé mentale, l'examen ophtalmologique (acuité visuelle, vision des couleurs), l'examen ORL (tympans, équilibration/perméabilité tubaire, acuité auditive, évaluation vestibulaire), l'examen de l'épaule pour les pratiquants du vol libre et du parachutisme et l'examen du rachis pour les pilotes de planeur léger ultra-motorisé de classe 1.