

Sport et santé, plus que jamais

La pratique du sport est bénéfique pour la santé, mais les sports de montagne exigent aussi souvent des capacités physiques particulières que nous devons entretenir et développer.

Cette année nous a confrontés, à des degrés divers et parfois dramatiques, à une maladie encore mal connue qui nous a tous contraints à un arrêt d'activité brutal et prolongé. Nous devons donc plus que jamais être attentifs à notre santé, à son évolution et à ses répercussions notamment sur nos activités sportives.

N'oublions pas de vérifier - grâce à l'auto-questionnaire élaboré par le ministère des sports (QS-SPORT Cerfa n°15699*01 reproduit ci-dessous) - que notre état de santé ne nécessite pas un nouvel avis médical, pour tous ceux qui ont récemment remis à leur club un certificat médical en même temps que le renouvellement de leur licence.

Pour ceux qui n'ont pas encore rencontré leur médecin ou qui n'ont pas jugé utile de s'assurer que leur état de santé est compatible avec leurs activités, nous insistons une nouvelle fois pour vous inciter à parler avec votre médecin de votre pratique sportive pour qu'il puisse vérifier s'il existe d'éventuelles contre-indications à la pratique de vos activités, ou de certaines d'entre elles et si des précautions particulières sont nécessaires. Pour faciliter cette démarche, nous avons annexé une note à son attention.

Une rencontre pour réfléchir ensemble aux moyens de tirer le meilleur de notre pratique peut vous 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 en nous montrant tous responsables que nous répondrons aux légitimes préoccupations de santé publique et de protection de la santé des sportifs qui justifient la demande de production périodique d'un certificat médical, et que nous pourrions ne retirer de nos activités que du plaisir ...

Auto-questionnaire de santé « **QS-SPORT** » (Ministère des sports – Cerfa n° 15699*01)

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 inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*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 2020-2021 (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.