

La spéléologie et le canyoning

Les formations assurées par les écoles fédérales (spéléologie, canyon, plongée) de la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, préparent le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu naturel, qu'il soit souterrain ou canyon.

- Que le parcours soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait présence d'eau vive ou non, le pratiquant est quelqu'un de conscient et responsable.
- Le débutant est encadré par une équipe compétente.
- Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.
- Spéléologie et canyoning peuvent être pratiqués dès le plus jeune âge.
- Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe plus de 7000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté
à la vie prolongée en milieu naturel**

Respectez la nature et votre environnement.

Anticipez les obstacles et les difficultés.

Préparez-vous

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :
<http://comed.ffspeleo.fr>



LE CERTIFICAT MÉDICAL

DE NON CONTRE-INDICATION



**C'est quoi ?
À quoi ça sert ?
Les modalités pratiques**



**Fédération Française
de Spéléologie**



C'est quoi ?

Pour pratiquer la spéléologie et le canyonisme, un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive est obligatoire pour la première prise de licence fédérale puis il doit être renouvelé tous les 5 ans.

La plongée souterraine est une activité à « environnement spécifique », tout pratiquant doit avoir un certificat médical de non contre-indication, délivré annuellement.

Ces trois activités peuvent occasionner de très fortes contraintes physiologiques qui ne doivent pas être négligées même si l'on ne les perçoit pas toujours.

Pour une personne mineure, l'obtention ou le renouvellement d'une licence est subordonné à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à son état de santé, réalisé conjointement par le mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de licence nécessite la production d'un certificat médical.

À quoi ça sert ?

Au delà de l'obligation administrative, ce certificat médical a un double intérêt. D'abord un souci de santé publique pour nos tutelles ministérielles, mais surtout un intérêt individuel majeur pour pouvoir pratiquer en toute sécurité en fonction de son état de santé.

Ce n'est pas une sanction mais une évaluation sport-santé.

Le médecin et le pratiquant doivent réfléchir aux conséquences éventuelles d'une pathologie existante vis-à-vis des contraintes physiologiques de nos activités. La moyenne d'âge des pratiquants augmentant (plus de 44 ans actuellement), les éléments de la santé deviennent incontournables.

Le certificat est une aide pour pratiquer avec le maximum de sécurité.

Les facteurs de risque pour la santé

Ils doivent être dépistés et traités si besoin. Ils concernent essentiellement le risque cardiovasculaire.

C'est d'abord l'âge, à partir de la quarantaine, en particulier chez les hommes. Les pathologies à risque sont : hypertension artérielle, diabète, hyperlipémie (cholestérol), surpoids, stress, troubles du rythme cardiaque, apnées du sommeil.

Tabac, alcool, sédentarité, manque de sommeil sont des facteurs de risque très importants.

Il n'y a pas de contre indication formelle à la pratique de la spéléologie ou du canyonisme.

Les modalités pratiques

Tout médecin est habilité à signer ce certificat.

Si vous avez une pathologie connue et traitée, votre médecin vous connaît et saura vous conseiller utilement.

Si le médecin ne veut pas signer le certificat :

- Vous êtes porteur d'une pathologie ou d'un facteur de risque, en particulier cardiovasculaire, il peut vous demander des examens complémentaires (biologie, électrocardiogramme, radio,...) et un avis spécialisé, ce qui retarde et complique la démarche, mais n'oubliez pas qu'il s'agit de votre vie... Le sport est fait pour favoriser la santé, pas pour la malmenier.
- Le médecin ne veut pas prendre la responsabilité de signer car il ne connaît pas l'activité ou pour toute autre raison. Le médecin engage entièrement sa responsabilité en signant un certificat, il n'a donc aucune obligation de le faire s'il ne « le sent pas ». Il vous faudra donc voir quelqu'un d'autre !

En cas de refus du médecin généraliste, vous pouvez vous adresser :

- à un autre médecin généraliste ;
- à un médecin spécialiste de votre pathologie (cardiologue,

rhumatologue, endocrinologue,...) ;

- à un médecin du sport, qu'il soit en cabinet libéral, en consultation hospitalière ou en centre médico-sportif (il en existe dans tous les départements). La commission médicale fédérale peut vous aider ou aider votre médecin en cas de difficultés. Contactez la fédération qui vous donnera les coordonnées d'un correspondant médical pratiquant.

La CoMed publie ses travaux sur son site internet, accessible à tous, comed.ffspeleo.fr.

Il contient un onglet « *Foire aux questions* » qui répond aux questions médicales les plus courantes.

Le modèle de certificat médical

Tout médecin peut le rédiger sous la forme qu'il veut, en précisant les activités autorisées. La CoMed vous recommande d'utiliser le modèle téléchargeable sur le site fédéral ffspeleo.fr, onglet « *Adhérer* » puis « *Documentation adhésion* » ou sur le site CoMed, comed.ffspeleo.fr, onglet « *Certificats* ».

Ce modèle répond parfaitement aux recommandations médicales, juridiques et réglementaires et comporte trois parties :

- Une présentation des aspects physiologiques et des pathologies à rechercher pour le médecin et le pratiquant.
- Le certificat lui-même, à retourner à votre président de club, sur lequel il faut obligatoirement préciser nommément les activités autorisées (spéléologie, canyonisme, plongée souterraine).
- Une attestation déclarative d'antécédents, remplie par le pratiquant et gardée exclusivement dans le dossier du médecin.

Pour les mineurs, les documents sont accessibles dans l'onglet « *Adhérer* » puis « *Contrôle médical des mineurs* ».