

## **DOCUMENTATION (extraite du règlement médical fédéral)**

### **1- EXAMEN MEDICAL APPROFONDI INDISPENSABLE POUR LA DELIVRANCE D'UN CERTIFICAT D'APTITUDE A LA COMPETITION NOTAMMENT DANS LES DISCIPLINES OU LA MISE HORS COMBAT EST AUTORISEE**

L'examen médical est nécessaire à la délivrance du certificat attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition.

**1) L'examen des antécédents** est comme toujours, un temps indispensable.

Il nous paraît intéressant de proposer au sportif une liste des maladies les plus courantes sous forme de questionnaire ; il y cochera celles dont il est ou a été atteint et apposera sa signature au bas de sa déclaration.

Il faut préciser au sportif qu'en cas d'omission volontaire ou non, sa responsabilité est engagée.

Cette liste s'établit comme suit :

**A.** Avez-vous ou êtes-vous atteint ou victime de :

1. Maladie neurologique et préciser si méningite, encéphalite, épilepsies, traumatisme crânien, perte de connaissance, maux de tête, tremblements, troubles de l'équilibre ou vertiges, antécédents psychiatriques, troubles du comportement
2. Maladie Pulmonaire et préciser si asthme, tuberculose, pneumothorax
3. Maladie cardio-vasculaire et préciser si angine de poitrine, infarctus, palpitations, Hypertension artérielle
4. Maladie des reins et des voies urinaires ou de l'appareil génital
5. Maladies des os ou des articulations et préciser si rhumatisme, arthrose de hanche, arthrose cervicale
6. Maladies contagieuses et préciser si Hépatite, sérologie VIH positive, SIDA
7. Diabète, Réactions allergiques, Maladies du sang et maladies de la peau
8. Fractures et préciser si fracture du crâne, des vertèbres, d'une articulation des membres (Épaule, coude, poignet, main, bassin, hanche, genou, cheville, pied)
9. Autres maladies ou accidents ne figurant pas sur cette liste

**B.** Avez-vous subi des interventions chirurgicales et à quel niveau : œil, membres, rachis, crâne, cœur, poumons, organes abdomino-pelviens

**C.** Etes-vous actuellement soumis à un traitement médicamenteux ? si oui, précisez lequel.

**D.** Entourez parmi les Vaccinations suivantes celles que vous avez subies et ainsi que la date du dernier rappel : B.C.G, Tétanos Polio, Hépatite A, Hépatite B.

**E.** Et pour toutes les personnes, jusqu'à l'âge de 35 ans, souhaitant pratiquer un sport de compétition, répondre à chacune des questions suivantes :

1. Avez-vous déjà perdu connaissance en plein exercice physique
2. Avez-vous déjà ressenti une sensation d'oppression thoracique ?
3. Le fait de courir provoque-t-il chez vous une sensation d'oppression thoracique ?
4. Avez-vous déjà été gêné, lors de la pratique d'un sport, par une sensation d'oppression thoracique, une toux ou des sifflements respiratoires ?
5. Avez-vous déjà été traité/hospitalisé pour de l'asthme ?
6. Avez-vous déjà eu des convulsions ?

7. Vous a-t-on déjà dit que vous souffriez d'épilepsie ?
8. Vous a-t-on déjà demandé d'abandonner la pratique d'un sport en raison de problèmes de santé ?
9. Vous a-t-on déjà dit que votre tension artérielle était élevée ?  Ressentez-vous une gêne respiratoire ou tousez-vous durant ou après un exercice physique ?
10. Avez-vous déjà ressenti des vertiges durant ou après un exercice physique ?
11. Avez-vous déjà ressenti une douleur thoracique durant ou après un exercice physique ?
12. Avez-vous, ou avez-vous déjà eu, des battements cardiaques rapides ou irréguliers ?
13. Vous fatiguez-vous plus rapidement que vos amis / vos coéquipiers durant un exercice physique ?
14. Vous a-t-on déjà dit que vous aviez un souffle au cœur ?
15. Vous a-t-on déjà dit que vous souffriez d'arythmie cardiaque ?
16. Avez-vous déjà eu des problèmes cardiaques ?
17. Avez-vous eu une grave infection virale au cours du dernier mois (par exemple : myocardite ou mononucléose) ?
18. Vous a-t-on déjà dit que vous aviez souffert de rhumatisme articulaire aigu ?
19. Souffrez-vous d'allergies ?
20. Avez-vous pris régulièrement des médicaments au cours des deux dernières années ?
21. Un membre de votre famille, de moins de 50 ans :
  - est-il mort de façon subite ou inattendue ?
  - a-t-il été traité pour perte de connaissance récurrente ?
  - a-t-il eu une attaque inexplicée ?
  - s'est-il noyé de façon inexplicée au cours d'une baignade ?
  - a-t-il eu un accident de voiture inexplicé ?
  - a-t-il subi une transplantation cardiaque ?
  - possède-t-il un stimulateur cardiaque (pacemaker) ou un défibrillateur implantable ?
  - a-t-il été traité pour arythmie ?
  - a-t-il subi une opération de chirurgie cardiaque ?
  - Y a-t-il eu „mort subite du nourrisson“ dans votre famille ?
  - A-t-on déjà dit à un membre de votre famille qu'il souffrait du syndrome de Marfan ?

**2) Il est bien sûr utile de :**

- **consulter le carnet de santé**, qui facilite notamment la prise en compte des pathologies dites "de croissance",
- **faire préciser au sportif les pathologies antérieures** liées à la pratique de la discipline.

**3) Il est souhaitable d'établir un dossier médico-sportif où seront consignées les données habituelles :**

- a) Taille :                      Poids :
- b) Cardio-respiratoire avec test de Ruffier-Dickson Fréquence cardiaque et Tension artérielle :
  - Au repos
  - Après 30 flexions en 45 s
  - Après 1 minute de repos
- c) Neurologique
- d) Stomatologique – Denture
- e) O.R.L. :
  - Acuité auditive
  - Perméabilité nasale
  - Aires ganglionnaires :
- f) Abdominal :
- g) Appareil Génito-urinaire :

- h) Dermatologique :
- i) Appareille Locomoteur
  - Rachis
  - Membres supérieurs
  - Membres inférieurs
- j) Examen ophtalmologique
  - Acuité visuelle en dixièmes et avec correction,
  - Champ visuel au doigt,
  - Motilité oculaire.

**4) Sont préconisés :**

- a) **une mise à jour des vaccinations,**
- b) **un bilan biologique** élémentaire avec, en cas d'anomalie des ALAT, recherche de l'antigène HbS et d'anticorps anti HbC • un sérodiagnostic HIV1 et HIV2 surtout en présence d'un "sujet à risque" (le consentement du sportif est nécessaire).
- c) **un ECG simple avec interprétation**
  - **à partir de 35 ans,**
  - **un ECG d'effort, surtout en cas de première inscription** et s'il existe des facteurs de risque (dyslipidémie, diabète, HTA, etc.) ; **il est de principe après 40 ans et toujours de mise quel que soit l'âge en cas de doute sur la tolérance à l'effort.**
- d) **A partir de 40 ans, une échographie cardiaque avec doppler.**
- e) **Fond d'œil et Electro-encéphalogramme pour les sports où la mise hors combat est autorisée.**

Ces éléments sont donnés à titre indicatif. Il appartient au médecin examinateur de déterminer les examens supplémentaires qu'il jugera utiles ainsi que la fréquence de leur renouvellement. La conduite de l'examen et l'indication d'investigation complémentaire est fonction de l'âge et du niveau du pratiquant.

## **2- CONDITIONS MEDICALES REGLEMENTAIRES A LA PRATIQUE SPORTIVE**

Conformément à l'article L 231-2 du code du sport, la première délivrance d'une licence sportive ainsi que son renouvellement sont subordonnés à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité physique ou sportive pour laquelle elle est sollicitée.

La délivrance de ce certificat est mentionnée dans le carnet de santé prévu à l'article 231-7 du code du sport.

Selon la législation en vigueur, on individualise trois types de certificats médicaux différents, fonction de la discipline pratiquée :

- Discipline où la mise hors combat n'est pas autorisée en excluant toute participation aux compétitions fédérales (confère article 10)
- Discipline où la mise hors combat n'est pas autorisée en incluant la participation aux compétitions fédérales (confère article 11)

La participation aux compétitions sportives organisées ou autorisées par les fédérations et qui sont ouvertes aux non-licenciés est soumise, à la présentation de ce seul certificat.

**Article 10 - Certificat médical de non contre-indication à la pratique hors compétition des disciplines où la mise hors combat n'est pas autorisée.**

Les affections qui constituent une contre-indication absolue ou relative à la pratique du Karaté et des disciplines associées hors compétition sont précisées en fin de document du présent extrait de règlement (liste non exhaustive). Ce certificat peut être délivré par tout médecin titulaire du doctorat d'Etat.

Le certificat de non contre indication à la pratique du karaté et des disciplines associées doit être renouvelé à chaque demande de licence.

**Article 11 - Certificat médical de l'absence de contre-indication à la pratique en compétition des disciplines fédérales où la mise hors combat n'est pas autorisée**

Conformément à l'article L.231.3 du code du sport, pour participer aux compétitions sportives organisées ou autorisées par la F.F.K.D.A., tout licencié doit fournir annuellement un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique des disciplines fédérales en compétition.

Les principales conditions de non contre-indication à la compétition ainsi que la liste des affections qui constituent une contre-indication absolue ou relative, permanente ou temporaire, à la pratique du Karaté et des disciplines associées en compétition figure dans les paragraphes 3 et 4.

L'attestation de non contre-indication peut être portée sur le passeport sportif du pratiquant, avec date d'établissement, signature et cachet du médecin. Si le certificat médical n'est pas porté sur le passeport sportif, il doit être présenté le jour de la compétition. Ce certificat peut être délivré par tout médecin titulaire du doctorat d'Etat.

**Article 13 - Conditions de délivrance et de durée de validité des certificats médicaux précités**

Le certificat peut être établi au plus tôt 60 jours avant le début de la saison en cours. Il n'est valable que pour la saison en cours.

La commission médicale de la F.F.K.D.A. rappelle que :

L'examen médical ne doit jamais être pratiqué à l'improviste, sur le terrain ou dans les vestiaires avant les compétitions.

L'article L. 232-3 du code du sport précise que tout médecin amené à déceler des signes évoquant une pratique de dopage est tenu de refuser la délivrance de ces certificats médicaux.

Toute prise de licence implique l'acceptation de l'intégralité du présent règlement ainsi que du règlement de lutte contre le dopage en cours à la F.F.K.D.A.

**Article 14 - Inaptitude à la compétition**

Tout médecin a la possibilité d'établir un certificat de contre-indication temporaire à la pratique de la discipline en compétition à tout pratiquant examiné, lui paraissant en mauvaise condition physique ou après un traumatisme. Il devra faire mention de cette contre-indication temporaire sur le passeport sportif du pratiquant. Le certificat de contre-indication temporaire sera remis au sportif.

Tout licencié qui a fait l'objet d'une contre-indication médicale temporaire à la pratique de la discipline en compétition doit fournir un certificat de non contre-indication lui permettant la reprise de l'activité en compétition.

En cas d'inaptitude définitive à la compétition, déclarée par l'un des médecins ou spécialistes consultés, le licencié peut faire appel de cette décision auprès du médecin fédéral national. Ce dernier sollicitera, si nécessaire, l'avis de médecins spécialistes et/ou de la commission médicale nationale.

### **Article 15 - Obligations du sportif en regard du contrôle médical**

Tout licencié se soustrayant à la vérification de sa situation au regard des obligations du contrôle médico-sportif ou faussant d'une façon quelconque le document médical exigé sera considéré comme contrevenant aux dispositions du règlement de la F.F.K.D.A. et sera immédiatement exclu de la compétition. Il sera passible des sanctions prévues au sein du règlement disciplinaire de la F.F.K.D.A.

## **3- CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES ET RELATIVES A LA PRATIQUE DU KARATE ET DES ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES HORS COMPETITION**

Un certain nombre d'affections contre-indiquent la pratique de notre discipline au sein de tout club affilié à la FFKADA, sous quelque forme que ce soit.

**a)** Ce sont d'abord les contre-indications absolues à la pratique de tout sport, notamment les affections entraînant une inaptitude à l'effort :

- Insuffisance coronarienne, cardiaque et respiratoire, sauf si un spécialiste l'autorise (exemple patient ponté sur lésion unique avec ECG d'effort normal, HTA bien contrôlée sous traitement, insuffisance cardiaque stabilisée, artérite stade 1).
- Les troubles du rythme cardiaque survenant ou majorés à l'effort ou encore, survenant lors de la récupération, la simple notion d'accès récidivants de palpitation doit en faire évoquer l'éventualité. Il en est de même pour certains troubles de la conduction intracardiaque. L'avis du spécialiste est souvent nécessaire.

**b)** Les arts martiaux sont des sports de contact et ce contact intervient pratiquement lors de chaque séance d'entraînement en club, a fortiori lors d'une compétition ; il en résulte qu'un certain nombre d'affections constituent des contre-indications absolues spécifiques à pratique.

Sans prétendre à l'exhaustivité, nous avons listé les plus évidentes ci-après.

- Affection ou traitement perturbant l'hémostase en induisant un état d'hypocoagulabilité avec un fort risque d'hémarthrose,
- Maladies inflammatoires en poussée évolutive ou avec d'importantes déformations articulaires.
- Affection réduisant la solidité osseuse (exemple métastases ostéolytiques, ostéopénie),
  
- Affections morphologiques statiques et/ou dynamiques sévères, en particulier de la hanche, du genou, et du rachis dorsolombaire (coxarthrose d'évolution rapide, canal vertébral étroit symptomatique etc.),

- Antécédents personnels signant une insuffisance circulatoire au niveau des troncs supra aortiques (antécédents d'accidents cérébraux ischémiques transitoires, insuffisance vertébro-basilaire etc.),
- Malformations artérielles (tels les anévrysmes de l'aorte ou des artères cérébrales) ou artério-veineuses, s'en approche l'existence de prothèse vasculaire,
- Affection rendant dangereux le traumatisme abdominal direct soit du fait d'une fragilité de la paroi (hernie, éventration...), soit du fait d'une pathologie d'organe abdomino-pelvien (rate hypertrophiée, volumineux kystes rénaux, ovariens...),
- Diabétique ayant des antécédents de maux perforants plantaires ou patients hémodialysés porteurs d'une fistule,

**c)** La pratique des arts mariaux requiert un bon état musculo-ligamentaire et ostéo-articulaire ainsi qu'un bon contrôle de l'équilibre et des gestes.

Un certain nombre d'affections rhumatologiques, orthopédiques ou neurologiques constituent des contre-indications relatives à cette pratique.

Tout d'abord celles qui affectent le rachis lombosacré et les articulations des membres et il convient donc de déconseiller de débiter une pratique des arts martiaux aux personnes présentant :

- Une myopathie congénitale.
- Une instabilité du genou, de l'épaule ou du poignet, une coxarthrose.
- Des implants articulaires au genou, à cheville, à l'épaule, ou à la hanche.

Les positions du bassin et les techniques de jambes sollicitent fortement le rachis lombosacré.

Amateurs ou de haut-niveau, les pratiquants sont exposés au risque de lyse isthmique qui peut évoluer vers un spondylolisthésis.

Ce déplacement d'une vertèbre par rapport à la vertèbre sous-jacente doit être particulièrement surveillé, notamment chez l'enfant et l'adolescent, surtout si s'y associe une dysplasie vertébrale ou sacrée.

Enfin la pratique des arts mariaux exige le contrôle de l'équilibre et des gestes. Il convient donc de déconseiller de débiter une pratique des arts martiaux :

- aux personnes présentant une affection neurologique entraînant un trouble de l'équilibre, de la coordination des mouvements (syndrome cérébelleux, ataxie proprioceptive),
- à l'enfant ayant un syndrome pyramidal séquelle d'une hémiplegie surtout si l'importance de l'atteinte fait craindre qu'avec la croissance ne survienne une inégalité importante de la longueur des membres inférieurs. En effet, aux difficultés liées à la spasticité s'ajouteront celles de l'inégalité de longueur des membres et l'enfant devra abandonner « son sport », ce qui ne se fera pas sans souffrance.

**d)** Par contre, certain nombre d'affections stabilisées avec ou sans traitement ne constituent pas une contre-indication : antécédents d'épilepsie essentielle ou de diabète.

**e)** En cas de traumatisme crânien récent avec perte de connaissance, il est fortement conseillé de prendre l'avis d'un médecin avant d'envisager la reprise de la compétition.

Cet avis est indispensable si le traumatisme a occasionné des lésions osseuses ou cérébro-vasculaire.

Quoi qu'il en soit, il appartient au médecin établissant le certificat médical de décider si une affection constitue une contre-indication absolue ou relative selon la sévérité de l'affection.

## 4- Contre-indications absolues et relatives à la pratique du Karaté et des arts martiaux affinitaires en compétition

La compétition revêt deux aspects, le combat et la technique ; certaines contre-indications sont spécifiques à la compétition – **combat** -

1) Les principales conditions de non contre-indication à la compétition sont :

- Un bon fonctionnement cardio-respiratoire,
- Une parfaite intégrité des systèmes régulant l'équilibre et la coordination et notamment l'absence d'affection évolutive affectant motricité et sensibilité superficielle ou profonde, tonus musculaire,
- Aucun trouble grave du jugement ou du comportement,
- Une croissance harmonieuse,
- Un bon état musculo-ligamentaire et ostéo-articulaire.

2) Toutes les contre-indications au sport ou à la pratique des arts martiaux énumérées en annexe A s'appliquent à la pratique en compétition. Il faut y ajouter les amputations sauf si elles sont limitées aux orteils ou aux doigts, et dans ce dernier cas, le sportif ne peut combattre qu'équipé de protections de poings.

3) Constituent une contre-indication spécifique à la compétition combat, les affections ophtalmologiques suivantes :

- Antécédents de chirurgie intraoculaire et réfractive : Kératotomie radiaire, anneaux intra-cornéens, lasik.
- Monophtalmie
- Amblyopie fonctionnelle ou organique (acuité inférieure à trois dixièmes avec correction)
- Myopie supérieure à 3,5 dioptries correspondant à moins de 1/10ème sans correction ; soulignons que seul le port de lentilles souples est autorisé.

Pour certaines lésions de la périphérie rétinienne, l'avis du spécialiste est requis.

4) Il faut informer le sportif voulant pratiquer la compétition combat :

- Des règles d'hygiène qu'il doit adopter notamment en cas de blessure ouverte, s'il est porteur du virus de l'hépatite B ou C ou de l'immunodéficience.
- Des risques encourus s'il est déjà affecté de la perte d'un organe pair (rein, testicule) en cas de traumatisme de l'organe unique.

5) Il est des contre-indications temporaires à la compétition combat :

- Si un sportif subit un K.O. au cours d'une compétition, son retrait de la compétition est immédiat, absolu pour toute la durée de la compétition. Il lui est fortement conseillé de solliciter l'avis d'un médecin sur son aptitude à participer à une nouvelle compétition.
- La grossesse, à partir de la 10ème semaine, sauf sur présentation de l'attestation d'un spécialiste autorisant la participation à la compétition.

**6) Restrictions liées à l'âge et au poids :**

Au-delà de 50 ans, l'inscription à une compétition n'est possible qu'au vu d'une attestation médicale établie par un médecin qualifié ou compétent en médecine du sport.

Le poids minimum pour participer à une compétition est prévu par le règlement fédéral, fonction de la catégorie d'âge et de la discipline considérée.

En cas de poids inférieur, l'autorisation de participer à une compétition combat est soumise à l'autorisation du médecin fédéral.

Aucun surclassement d'âge ou de poids ne pourra survenir jusqu'à la catégorie cadet incluse.

Merci de Remplir cette fiche médicale consciencieusement.

D'après les recommandations fédérales,

Les responsables du CLUB.

