

LES CERTIFICATS MÉDICAUX

Dans le cadre de son activité sportive, un pratiquant est amené à consulter son médecin pour l'établissement de différents types de certificats médicaux :

1. Certificat à l'occasion de la première délivrance d'une licence sportive

2. Certificat pour la pratique sportive en compétition

3. Certificat médical pour le surclassement d'âge concernant la catégorie cadet et cadette (réglementation FFJDA) en compétition individuelle

4. Judokas handicapés et compétitions officielles FFJDA

5. Grades

6. Candidature au grade supérieur judo/jujitsu en cas d'incapacité physique ou de handicap (réglementation FFJDA)

7. Certificat médical de non contre-indication à la reprise de l'activité.

1. Certificat à l'occasion de la première délivrance d'une licence sportive

La première délivrance d'une licence sportive mentionnée à l'article L.131-6 est subordonnée 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. Un renouvellement régulier du certificat médical peut être exigé par la fédération en fonction de l'âge du sportif et de la discipline...

NB : le judo-jujitsu est considéré comme une même discipline

2. Certificat pour la pratique sportive en compétition

La participation aux compétitions sportives organisées ou autorisées par les fédérations sportives est subordonnée à la présentation d'une licence sportive mentionnée à l'article L. 131-6 portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition ou, pour les non licenciés auxquels ces compétitions sont ouvertes, à la présentation de ce seul certificat ou de sa copie, qui doit dater de moins d'un an.

Le médecin chargé, au sein de la fédération sportive, de coordonner les examens requis dans le cadre de la surveillance médicale particulière prévue à l'article L. 231-6 peut établir un certificat de contre-indication à la participation aux compétitions sportives au vu des résultats de cette surveillance médicale. Ce certificat est transmis au président de la fédération, qui suspend la participation de l'intéressé aux compétitions sportives organisées ou autorisées par ladite fédération jusqu'à la levée par le médecin de la contre-indication. ATTENTION : sont considérées comme compétition, toutes épreuves sportives conclues par un classement et/ou la délivrance d'un titre, dont la liste est définie dans le code sportif.

3. Certificat médical pour le surclassement d'âge concernant la catégorie cadet et cadette (réglementation FFJDA) en compétition individuelle

Concernant la catégorie cadet et cadette, une dérogation à titre exceptionnel pour surclassement d'âge pourra être accordé par la DTN. Tout surclassement d'âge est subordonné à l'établissement préalable d'un certificat médical de non-contre indication à ce surclassement datant de moins de 120 jours. (Les médecins recherchent, entre autres, des problèmes induits par un éventuel surentraînement et des pathologies de croissance chez ces adolescents sportifs. Les réactions cardio-vasculaires à l'effort sont donc étudiées et l'examen de l'appareil locomoteur, notamment du rachis est particulièrement attentif)

4. Judokas handicapés et compétitions officielles FFJDA

Les judokas handicapés qui s'inscrivent aux différents niveaux des compétitions officielles FFJDA doivent en respecter les règles administratives et techniques. Ils peuvent bénéficier des règles d'arbitrage adaptées qui prennent en compte leur handicap.

A/ Handicap visuel

Le judoka demandant à bénéficier de ces règles doit avoir en plus du certificat habituel de non-contre indication à la pratique du Judo en compétition, un certificat de l'ophtalmologiste certifiant qu'il a une acuité visuelle inférieure à 1/10^e au meilleur œil avec correction et / ou un champ visuel inférieur à 20° et mentionnant l'absence de contre-indication d'ordre ophtalmologique à la compétition.

B/ Handicap auditif

Les judokas demandant à bénéficier de ces règles doivent avoir en plus du certificat habituel de non-contre indication à la pratique du Judo en compétition, un certificat de l'oto-rhino-laryngologiste certifiant que le judoka a une audition diminuée d'au moins 55 dB en moyenne sur l'ensemble des fréquences à chaque oreille et mentionnant l'absence de contre-indication d'ordre ORL à la compétition.

5. Grades

Pour participer aux épreuves de passages de grades « test d'efficacité en combat », le candidat doit présenter un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du judo, jujitsu en compétition datant de moins d'un an au jour de l'examen.

Pour participer aux épreuves de passages de grades « kata et U.V. d'Expression Technique », le candidat doit présenter un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du judo jujitsu datant de moins d'un an au jour de l'examen. Ce certificat est exigible des postulants et de leur(s) partenaires. Nota : le certificat n'est pas nécessaire si le judoka possède un certificat préalable de non contre-indication à la pratique de la compétition datant de moins d'un an au jour de l'examen.

6. Candidature au grade supérieur judo/ujitsu en cas d'incapacité physique ou de handicap (réglementation FFJDA)

Un certificat médical peut être exigé (cf règlement de la commission spécialisée des « dan » et grades équivalents de la FFJDA).

7. Certificat médical de non contre-indication à la reprise de l'activité:

Conformément au règlement fédéral, tout licencié qui a fait l'objet d'une contre-indication médicale temporaire à la pratique du judo ou d'une discipline associée doit fournir un certificat de non contre-indication à la reprise de l'activité.

■ Dr B. VESSELLE, Médecin fédéral national

A propos du certificat médical de non contre-indication à la pratique du judo jujitsu

A l'occasion de la rentrée sportive 2011 / 2012, rappelons quelques données :

Le Code du sport impose :

1 Un certificat médical à l'occasion de la première prise de licence fédérale pour la discipline concernée, en l'occurrence le judo jujitsu. Cette obligation n'est imposée par la Loi qu'une seule fois pour chaque discipline sportive. Le certificat atteste de l'absence de contre indication à la pratique du judo jujitsu.

2 Pour participer aux compétitions sportives ou de loisir, le licencié doit présenter un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline fédérale en compétition. Celui-ci doit dater de moins d'un an au jour de la compétition. On peut retrouver le code sportif de la FFJDA sur le site fédéral ffjudo.com avec les textes officiels 2011/2012.

Les conditions de présentation au passage des grades (dan) ont été validées par l'Assemblée Générale de Vittef :

Pour participer aux épreuves de passage de grade « tests d'efficacité aux combats », le candidat doit justifier d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du judo jujitsu en compétition datant de moins d'un an au jour de l'examen.

Pour participer aux épreuves de passage de grade « kata et U.V. d'expression technique », le candidat doit présenter un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du judo jujitsu datant de moins d'un an au jour de l'examen. Ce certificat est exigible des postulants et des partenaires.

Si le judoka possède déjà un certificat préalable de non contre-indication à la pratique de la compétition datant de moins d'un an au jour de l'examen, il n'a pas besoin de certificat supplémentaire.

Comme cela est bien connu des judokas, l'attestation de non contre-indication peut être portée sur le passeport sportif du pratiquant avec date d'établissement, signature, et cachet du médecin.

Tout Docteur en médecine a la faculté de signer les certificats médicaux pour la première prise de licence ou pour la pratique de judo avec ou sans compétition.

La notion de compétition repose essentiellement sur l'existence d'un classement ou de la délivrance d'un titre. Dans ce cadre, il peut y avoir des contraintes physiologiques importantes avec souvent volonté de se « dépasser ». Comme nous l'avons préalablement signalé, les tests d'efficacité en combat pour les passages de grade sont considérés comme des compétitions.

Nous n'évoquons pas ici les certificats spécifiques et exceptionnels de surclassement d'une catégorie d'âge, selon le code sportif et les règlements de la FFJDA.

Vous pouvez retrouver également dans les règlements fédéraux, le cas particulier des personnes en situation de handicap visuel ou auditif, qui doivent fournir en complément, un certificat spécialisé justifiant de leur incapacité pour bénéficier de règles d'arbitrage adaptées.

Les sportifs qui souhaitent entrer en filière d'accès au niveau ou eux-mêmes sportifs de haut niveau doivent se soumettre à un certain nombre d'exams. Cela est un autre sujet.

La visite de non contre-indication a un contenu différent selon l'âge, le sexe, le niveau de pratique, notamment en compétition ou loisir, selon les ambitions et les objectifs du judoka, son type de pratique, s'il s'agit de sport adapté voire à visée thérapeutique...

Lors de la consultation, le médecin interroge sur les antécédents familiaux, notamment concernant les antécédents cardiaques et sur les antécédents personnels. Il relève les éventuels traitements en cours qui peuvent nécessiter parfois, si le sportif souhaite faire de la compétition, une demande d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT).

C'est l'occasion de vérifier la situation vaccinale et lors de l'examen clinique on note le poids, la taille et différents paramètres (pression artérielle...)

Cette visite permet une certaine éducation à la santé en évoquant la diététique, l'hydratation, etc...

Pour le judo, on est particulièrement attentif à l'examen de l'appareil locomoteur, cardio-vasculaire et à l'examen du revêtement cutané.

Sachez enfin, que si vous présentez une myopie forte, le médecin peut vous demander un examen spécialisé ophtalmologique avant d'accepter de vous signer le certificat.

En fonction de l'adéquation entre l'état de santé et les ambitions sportives le médecin a orienté son examen. Il peut demander d'éventuels examens complémentaires (electro-cardiogramme ou épreuve d'effort à visée cardiologique, etc...)

En conclusion : une visite médicale pour l'obtention d'un certificat médical de non contre-indication ne doit pas être vécue comme un pensum. C'est un moment nécessaire à la protection de sa santé en vérifiant si on est apparemment dans des dispositions physiologiques adéquates pour pratiquer sa discipline favorite et la compétition si on en a envie.



Prévention

Les 10 règles à connaître par cœur !

L'activité physique et le sport sont bénéfiques pour la santé. De nombreuses études l'ont démontré ces dernières années. Quel que soit l'âge où vous débutez la pratique d'un sport, vous en retirez des bénéfices au niveau musculaire, ostéo-articulaire, respiratoire et cardio-vasculaire. Cependant, des accidents cardiaques touchent chaque année des sportifs. Suite à une conversation avec notre médecin fédéral le Docteur Benoît Vesselle qui a participé à un colloque au CNOSF, il nous a paru intéressant de vous informer au travers de notre rubrique médicale de certaines règles à respecter pour prévenir les accidents cardiaques. Parfois, l'accident a été précédé de signes avant-coureurs qui auraient dû amener le sportif à la réalisation d'un bilan médical. Certains accidents

résultent de comportements à risque que les sportifs doivent apprendre à ne plus reproduire.

Aussi, voici les 10 règles de bonne conduite que le Club des Cardiologues du Sport vous recommande de suivre afin que Sport continue à rimer avec Santé et Bien-Être.

1/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.

2/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C.



8/61 No smoking
8/62 No alcohol consumption
8/63 No use of drugs
8/64 No use of tobacco
8/65 Prohibited behavior



4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.

5/ Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.

6/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

7/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

8/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.



9/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

10/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

Propos recueillis auprès du Dr Benoît Vesselle
* Quels que soient mon âge, mon niveau d'entraînement et ma performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



SMI, votre partenaire santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition les garanties complémentaires santé spécialement étudiées pour la FFFUDO

SMI
Service Marketing
Section Judo
2, rue de Laborde
75374 Paris Cedex 08
Tél. : 01 44 69 10 12

smi
Mutuelle avant tout

Partenaire officiel FFFUDO www.mutuelle-smi.com