

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aïkido

Commission Médicale Nationale de la FFAAA

Cher pratiquant,

Pour obtenir votre licence fédérale, vous allez consulter votre médecin qui va vous délivrer un certificat de non contre-indication à la pratique de l'aïkido.

Nous vous proposons de remplir l'auto-questionnaire ci-dessous, et de le présenter à votre médecin dont l'examen médical et la délivrance du certificat en seront facilités. Nous vous remercions de bien vouloir communiquer à votre médecin la lettre explicative qui lui est destinée ci-après.

Bien cordialement.

Docteur Gérard Berling, Médecin Fédéral.

AUTO-QUESTIONNAIRE

Nom :

Prénom :

Sexe : M/F

Né(e) le :

Taille : m, Poids :kg,

Auto questionnaire Certificat Médical de Non Contre-Indication à la pratique de l'Aïkido	Oui	Non	Préciser (notamment traitements en cours)
Etes-vous fumeur(se) ? Combien de cigarettes par jour ? Depuis ?			
Prenez-vous des médicaments?			
Pour une première prise de licence: Etes-vous sédentaire ? (activité physique <30min/jour, moins de 3 jours par semaine)			
Avez-vous connaissance d'une maladie grave chez vos proches (mort subite avant 55 ans pour les hommes ou 65 ans pour les femmes, maladie cardiaque...)			
Avez-vous déjà ressenti pendant ou après l'effort : Douleur thoracique ? Essoufflement anormal ? Malaise ou syncope (perte de connaissance) ? Tachycardie (cœur rapide, « palpitations ») anormale, mauvaise récupération, vomissements après l'effort ?			
Avez-vous une maladie cardiaque ou vasculaire? Antécédent d'Infarctus du myocarde, d'angioplastie, de stent, d'angine de poitrine ? pace-maker ou défibrillateur implantable (« pile ») ? Maladie valvulaire, insuffisance cardiaque ? Chirurgie cardiaque, transplantation cardiaque ? Hypertension artérielle ? Phlébite ou embolie pulmonaire ? Maladie cardiaque congénitale ? Artérite, pathologie de l'aorte ?			
Maladie broncho-respiratoire, pneumothorax, asthme ?			
Troubles digestifs, antécédents de chirurgie du foie ou de la rate ?			
Diabète (même si équilibré sous traitement) ?			
Hypercholestérolémie (même si équilibré sous traitement) ?			
Troubles rénaux, rein unique (fonctionnel ou anatomique) ?			
Cancer ?			
Troubles visuels, traumatismes de l'œil ?			
Vertiges, pertes de connaissance, épilepsie ?			
Problèmes psychiatriques ?			
Interventions chirurgicales ?			
Allergies sévères (responsables d'œdème du visage et gorge, choc anaphylactique, urticaire géant) ?			
Femmes : êtes-vous enceinte ?			Quel terme ?

Informations utiles à la délivrance du certificat de non contre-indication à la pratique de l'aikido.

Cher Confrère,

Vous allez signer un certificat d'aptitude à la pratique de l'Aïkido.

Il s'agit d'un art martial japonais où le pratiquant est amené à travailler à genoux, à chuter (en avant et en arrière), à utiliser des armes en bois.

L'Aïkido n'apparaît pas dans la classification des sports issue de la conférence de Bethesda de 2005 [J H. Mitchell ; *J Am Coll Cardiol.* 2005;45(8):1364-1367], mais un consensus s'est dégagé chez les enseignants d'Aïkido pour le placer en dynamique modérée, statique modérée.

Les dispositions proposées ci-après par la Commission Médicale Nationale de la FFAAA, sont issues des recommandations de la Société Européenne de cardiologie (D'après Borjesson et al, *Eur J Cardiovasc Prev Rehab*, 2011;18:446-58), **et adaptées au décret paru au JO du 26 août 2016.**

La réalisation d'un test d'effort et la périodicité de l'ECG pourront être discutées avec le cardiologue

Nous espérons que ces informations vous seront utiles pour la délivrance du certificat.

Veuillez recevoir, cher Confrère, nos salutations confraternelles.

Docteur Gérard Berling, Médecin Fédéral.

Medecin.federal@aikido.com.fr

En fonction du décret paru au JO du 26 août 2016, et qui n'est pas rétroactif :

Saison 2016-2017 :

- la Visite médicale de non contre-indication est obligatoire pour tous les pratiquants ;

Saisons suivantes :

- 1^{re} licence : Visite médicale de non contre-indication obligatoire
- renouvellement : autoquestionnaire à remplir tous les ans, et Visite médicale de non contre-indication tous les 3 ans (l'autoquestionnaire officiel n'étant pas encore disponible, nous proposons celui élaboré à partir des recommandations de la Société Européenne de Cardiologie

Examens conseillés :

Selon la situation du pratiquant, les examens suivants sont conseillés :

Age du pratiquant	1 ^{re} licence	Renouvellement
< 12 ans	Pas de recommandation spécifique	Pas de recommandation spécifique
12/20 ans	ECG de repos	ECG de repos tous les 3 ans.
20/35 ans	ECG de repos	ECG de repos tous les 5 ans
>35 ans Homme et >45 ans Femme	ECG de repos. Epreuve d'effort si FDRCV>2	selon FDRCV. : FDRCV = 0, ECG tous les 5 ans ; FDRCV = 1 ou 2, ECG tous les 3 ans ; FDRCV > 2, ECG - obligatoire - tous les 2 ans avec épreuve d'effort tous les 5 ans

Rappel des facteurs de risque cardio-vasculaires (FDRCV) : Tabagisme, HTA, hypercholestérolémie, diabète, antécédents familiaux cardio-vasculaires précoces.

-Contre-indications définitives ne permettant pas d'aménagement de la pratique :

Cardiologie : Cardiopathie congénitale non corrigée, Cardiomyopathie hypertrophique, Cardiomyopathie dilatée avec insuffisance cardiaque, antécédent de chirurgie de l'Aorte (Bentall,PABF), porteur de défibrillateur (DAI).

Pneumologie : HTAP sévère

Neuro-Psychiatrie : Affection psychiatrique sévère et non stabilisée

Hématologie : Hémophiles

-Contre-indications temporaires ou relatives pouvant donner lieu à un aménagement de la pratique :

Cardiologie : Hypertension artérielle non contrôlée, Infarctus récent et angor non stabilisé, Péricardite aiguë.

Pneumologie : Insuffisance respiratoire, Pneumothorax récent

Ophthalmo : Chirurgie du globe oculaire, Décollement rétinien

Neuro-Psychiatrie : Ivresse aiguë, Intoxication avec des substances psychotropes, Epilepsie

Hématologie : Thrombopathies

Gynécologie : Grossesse

Métabolisme : Diabète non équilibré, autres endocrinopathies non équilibrées

Dermatologie : Lésions ulcérées ou à risque infectieux

Ostéoarticulaire : chirurgie du rachis, phase de consolidation post chirurgie, pathologies osseuses avec risque fracturaire

Maladies infectieuses : Maladie fébrile récente.

Certificat Médical de non contre-indication à la pratique de l'aïkido

Je soussigné, Dr

Certifie avoir examiné ce jour, Mr/Mme

Né(e) le

Et n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique de l'aïkido

Fait à

Le

Cachet et signature du médecin