

Examen médical de non-contre-indication à l'escalade

Recommandations à l'attention du médecin examinateur

La signature d'un certificat de non-contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Cette consultation prend du temps, ne doit pas être faite à la légère, dans les vestiaires avant une compétition.

L'interrogatoire est une étape essentielle de la consultation : connaissance des antécédents, bilan de croissance, recherche des pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement.

La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale.

L'examen clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Le médecin est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels : exploration fonctionnelle cardiologique ou pulmonaire, test d'effort cardiologique, radiographies (rachis ou articulations des mains) examens biologiques ou consultation spécialisée. Le praticien est seul responsable d'une obligation de moyens.

Un dossier médico sportif doit être constitué.

Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait.

Les risques de dopages sont abordés. Si un traitement médicamenteux doit être suivi par un pratiquant en compétition le médecin s'assurera que les substances prescrites ne sont pas susceptibles de positiver les réactions de contrôle antidopage. Le cas échéant une contre-indication temporaire sera prononcée.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

Le médecin délivre alors le certificat de non-contre-indication éventuellement assorti de réserves. Ce certificat doit mentionner le sport, ou éventuellement les disciplines, concernés. Le médecin peut être amené à établir une inaptitude temporaire.

Guide d'examen médical orienté vers la pratique de l'escalade

La pratique de l'escalade présente quelques particularités que le médecin doit connaître :

Des contraintes physiques, ostéo-articulaires pour une activité de progression en parois, comportant des impératifs d'assurance et l'éventualité de chutes encordé.

Des contraintes d'effort intermittent, de puissance et intensité variable, entraînant des fréquences cardiaques élevées.

Le médecin sera attentif aux points suivants :

1. Examen ostéoarticulaire : vérifier l'intégrité anatomique et fonctionnelle des 4 membres, dépister les pathologies ostéo-articulaires et respecter les délais de consolidation au décours de ces pathologies ou des traumatismes. Respecter la croissance et dépister d'éventuelles dystrophie ostéo-articulaires. Prévenir les affections tendineuses.
Contre-indication à l'escalade : Toute pathologie rachidienne avec retentissement potentiel neurologique (hernie discale, spondylolisthésis stade. Séquelles de fracture du rachis ou tassement vertébral. Déminéralisation osseuse. Pathologies articulaires avec risque de luxation (épaule). Dystrophies ostéo-cartilagineuses de croissance
2. Examen cardio-vasculaire & pulmonaire : L'état cardio-vasculaire doit être compatible avec un effort physique intense, exiger un ECG d'effort au-delà de 40 ans ou au moindre signe d'appel ou facteur de risque. Une échocardiographie est conseillée pour la pratique compétitive.
Contre-indication à l'escalade : toutes les cardiopathies, coronariens non équilibrés, HTA non traitée, les troubles du rythme paroxystiques, les cardiopathies cyanogènes ou arythmogènes, les accidents vasculaires cérébraux. Les antécédents de pneumothorax spontanés
3. Examen neurologique et psychiatrique : L'escalade demande une attention, un bon équilibre, la maîtrise des gestes, un comportement responsable, l'assurance de son compagnon de cordée.
Contre-indication à l'escalade : La prise de substances ou médicaments pouvant altérer le jugement ou diminuer les réflexes. L'épilepsie non équilibrée. Les syndromes psychiatriques non stabilisés.
4. Diabète insulino-dépendant : La pratique en salle peut être autorisée si le diabète est correctement équilibré. La pratique de l'alpinisme et de l'escalade en grande voie doit être évaluée en fonction de l'équilibre du diabète et de la capacité des accompagnants à prendre en charge une défaillance éventuelle. Les responsabilités d'encadrement sont contre-indiquées en cas de diabète insulino-dépendant, hormis l'encadrement en SAE.
5. Examen ORL : dépister les troubles de l'équilibre qui sont une contre-indication
6. Acuité visuelle : à corriger, port de verres incassables, de lentilles ou de montures adaptées.
7. Intégrité buccale, absence de caries, état des prémolaires et incisives.
8. Vérifier la vaccination antitétanique.

Les recommandations d'examen proposées au médecin dans ce document sont destinées à éclairer son expertise sur la pratique de l'escalade. Le praticien reste libre d'en apprécier l'application en fonction de l'état de santé de la personne qu'il examine.

Au terme de sa consultation le médecin est seul responsable d'établir un certificat médical de non-contre-indication. Il fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non-contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.