

La spéléologie et le canyoning

Les formations assurées par les écoles fédérales (spéléo, 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 près 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>



CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION



Dites 33 !

**C'est quoi ?
À quoi ça sert ?
Les obstacles ?
Les solutions ?**



Fédération Française
de Spéléologie



Certificat médical de non contre indication

C'est quoi ?

La spéléologie et la plongée étant des activités à « environnement spécifique », tout licencié pratiquant doit avoir un certificat médical de non contre-indication, délivré tous les ans par un médecin (décret n°2016-1157 du 24 août 2016). Le canyonisme échappe à cette classification, mais comme beaucoup sont multi-pratiquants, la distinction n'a pas été reprise à la FFS.

Cette obligation est nouvelle pour nous mais ne fait que nous aligner sur le droit commun.

Ne pas oublier que spéléologie et plongée ont de très fortes contraintes physiologiques qui ne doivent pas être négligées même si l'on ne les perçoit pas toujours.

À quoi ça sert ?

Au delà de l'obligation administrative, ce certificat médical a un double intérêt. D'abord un souci de la santé publique pour nos tutelles ministérielles (sport et santé), mais surtout un intérêt individuel majeur pour pouvoir pratiquer en toute sécurité en fonction de son état de 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 43 ans actuellement), les éléments de la santé deviennent incontournables.

Le certificat n'est pas destiné à empêcher les gens de pratiquer mais de le faire avec le maximum de sécurité.

Il doit donc être considéré comme une aide, un bilan santé-sport et pas une sanction.

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.**

L'hygiène de vie a un rôle : **tabac, alcool, sédentarité, manque de sommeil** sont aussi des facteurs de risque.

Les obstacles

- Il faut aller chez un médecin généraliste, mais est-ce si compliqué ? Chaque personne est censée avoir un médecin référent... Si vous avez une pathologie connue et traitée, votre médecin vous connaît et saura vous conseiller utilement.

Tout médecin est habilité à signer ces certificats.

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

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 malmener.

- Le médecin ne veut pas prendre la responsabilité de signer sans connaître l'activité ou toute autre raison. Le médecin engage entièrement sa responsabilité en signant un certificat, il n'a aucune obligation de le faire s'il ne « le sent pas ». Il vous faudra donc voir quelqu'un d'autre !

Les solutions

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 le courriel ou le numéro de téléphone d'un correspondant médical pratiquant.

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

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 en utilisant le moteur de recherche, ou sur le site CoMed comed.ffspeleo.fr, onglet « certificats », car il répond parfaitement aux recommandations médicales, juridiques et réglementaires. Il 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.