

Le certificat médical obligatoire partout ?

LE règlement fédéral exige une licence et un certificat médical de «*non-contre-indication à la pratique des sports subaquatiques (...) établi depuis moins d'un an*», pour autoriser la pratique de l'activité au sein des clubs FFESSM ou FSGT. Seuls le *snorkeling* (la Randosub®) et le baptême de plongée échappent à la règle. Excepté le certificat médical exigé pour le baptême d'une personne en situation de handicap¹, à charge du moniteur de s'assurer auprès de la personne à baptiser que tout est OK sur le plan de ses aptitudes médicales pour l'envisager: non épileptique ou ayant des antécédents de crises comitiales, non asthmatique (sauf léger), grossesse...



L'exigence d'un certificat médical est une contrainte réglementaire pour les clubs fédéraux. Elle engage leur responsabilité au cas où un membre/client serait victime d'un accident consécutif à un souci de santé qui lui aurait contre-indiqué la plongée s'il avait consulté un médecin pour s'assurer que sa santé lui permettait bien de l'envisager... ce qu'il s'est abstenu de faire faute d'exigence de certificat médical dans le club, aussi par économie vu que sa rédaction ne constitue pas une prescription remboursable par l'Assurance Maladie.

Qui dois-je consulter ?

Tout médecin est habilité à rédiger le certificat exigé pour la délivrance d'une première licence (art. L231-1 et L231-2 du Code du sport) et la pratique de la plongée au sein des clubs fédéraux, excepté pour les :

- **personnes victimes d'un handicap** qui doivent faire appel à médecin fédéral ou rééducateur connu sous l'abréviation (MPR) dans un centre de médecine physique et de réadaptation;
- **jeunes** qui jusqu'à leur niveau Niv.1 (12ans minimum) ne sont autorisés à plonger que sur avis médical d'un médecin fédéral, de plongée ou hyperbare. Médecin du sport pour la FSGT;
- **plongeurs trimix et recycleur** (médecin fédéral, de plongée, hyperbare ou du sport).

Cela implique non seulement un examen médical, mais aussi une vérification des contre-indications à la pratique de la plongée dont le médecin s'informe au verso du modèle de certificat téléchargeable à son intention sur le site de la Commission médicale et de Prévention de la FFESSM (<http://medical.ffessm.fr>). Le fait qu'il puisse être rédigé sur papier à en-tête du médecin, comme environ 4 certificats sur 10, laisse supposer sa délivrance sans forcément connaissance de la liste des contre-indications à la plongée.

Excepté l'entrée en formation FFESSM de Niv.4 Guide de palanquée, d'initiateur ou de moniteur qui réclame le contrôle médical d'un médecin fédéral², spécialisé (hyperbare, médecin de plongée) ou du sport, le certificat d'aptitude à la pratique de la plongée délivré un médecin "généraliste" suffit pour le passage du Niv.1, Niv.2 et du Niv.3 ainsi que l'ensemble des qualifications fédérales, exception faite de la qualification trimix ou de plongeur recycleur qui, à la FFESSM, requiert l'avis médical d'un médecin fédéral, spécialisé ou du sport.

Tout comme l'asthme, le diabète et les pathologies devant faire l'objet d'une "évaluation" pour autoriser la plongée, la question de la plongée avec d'éventuelles restrictions pour les personnes victimes d'un handicap nécessite l'expertise d'un médecin fédéral ou rééducateur (MPR). Seule exception pour le baptême effectué à une profondeur maximale de 2m qui peut être autorisé par tout médecin.

Dans les suites d'un accident de décompression ou une surpression pulmonaire, seul un médecin fédéral ou spécialisé est habilité à délivrer le certificat de reprise de l'activité au terme du délai six mois de suspension de plongée qu'ils entraînent.

Obligatoire partout ?

L'obligation de contrôle médical ne s'applique qu'aux licenciés des fédérations sportives. Les clubs non fédéraux

ont, quant à eux, la liberté d'exiger ou non le certificat médical pour plonger, car non obligatoire. Malgré que sa présentation soit recommandée par les organismes de plongée sous-marine auxquels ils sont affiliés (SNMP, ANMP), beaucoup s'en affranchissent en le considérant comme un obstacle à l'accueil des clients. La prudence exige toutefois de leur demander de remplir une déclaration d'aptitude médicale à l'activité : un questionnaire sur lequel ils s'engagent sur leurs antécédents médicaux démontrant qu'ils ne présentent aucune contre-indication à la pratique de la plongée. Par ce moyen, le dirigeant prouve sa prudence et sa diligence, et qu'il remplit correctement sa mission d'organisation, de surveillance et de conseil.

Examen médical classique

L'examen médical est fortement orienté par l'interrogatoire: les antécédents médicaux, chirurgicaux et traumatiques, traitement médicamenteux... Il comprend la prise de la tension et du pouls, ainsi que l'auscultation cardiaque (des bruits du cœur) et pulmonaire. Le test de Ruffier évalue les facultés d'adaptation à l'effort, la forme physique. Au moindre doute, il est complété par une épreuve d'effort (test sur un vélo ergométrique ou un tapis roulant avec des électrodes posées sur le thorax) dans un but diagnostique, d'évaluation ou de dépistage d'un problème cardio-vasculaire; une épreuve test souhaitable après 50 ans, ou 40 ans s'il existe des facteurs de risque comme le tabac.

L'examen est avantageusement complété par la mesure de la vitesse d'expiration maximale au débitmètre de pointe (ou *peak flow* en anglais) pour détecter l'asthme et autres affections pulmonaires par rapport à un débit normal de 500 à 700l/min chez l'adulte. L'examen ORL vérifie l'état du conduit auditif externe, du tympan et sa mobilité au Valsalva pour explorer la perméabilité tubaire.

Que dit RUFFIER ?

Ruffier est le test le plus facile à réaliser pour évaluer notre récupération après 30 flexions sur les jambes en 45 secondes, bras tendus devant soi, en mesurant la variation du pouls et de la tension. Il est assez fiable pour dépister précocement les anomalies de la pression artérielle à l'effort, et déterminer la récupération cardiaque en mesurant le pouls au repos (P0), à la fin de l'effort (P1) et après une minute de récupération (P2), selon l'indice de Ruffier qui s'évalue par le calcul : $\text{Indice} = (P0+P1+P2)-200/10$

Plus l'indice est faible, meilleure est l'adaptation à l'effort :

- 0 et 5: bonne adaptation à l'effort
- 5 et 10: adaptation moyenne
- 10 et 15: adaptation insuffisante
- au-delà: mauvaise adaptation, un bilan médical complémentaire s'avère nécessaire (échocardiogramme et ECG d'effort).

Les sportifs entraînés ont souvent un indice de Ruffier proche ou inférieur à 0. Les personnes sédentaires ont en général un indice supérieur à 5. En plongée, il est recommandé d'entretenir sa condition physique afin de maintenir un indice inférieur à 10, aussi pour rester dans la moyenne des calculs pour la décompression, car il existe une corrélation avec le niveau de bulles dans l'organisme à la décompression.

L'électrocardiogramme (ECG) parfois réalisé permet le dépistage d'anomalie cardiaque et de certains troubles du rythme qui sont un danger en plongée (contre-indications). Il permet de détecter 60 % des cardiopathies à risque de mort subite chez les plongeurs, mais a aussi ses limites. Elles concernent des pathologies à haut risque cardiovasculaire sans expression électrique au repos comme certaines pathologies coronariennes (l'athérome) et les valvulopathies débutantes. Il ne reste pas moins recommandé pour toute première visite d'un futur plongeur, tous les 5ans dans la tranche d'âge 20-40ans, chaque année au-delà.

1 Certificat exigé dans le cadre fédéral de pratique (FFESSM, FFH, FFSA). Délivrable par tout médecin si la profondeur ne dépasse pas 2m, sinon un médecin fédéral ou spécialiste en médecine physique et de réadaptation (MPR) pour un baptême plus profond jusqu'à 6m de fond.

2 Liste consultable sur le site de la [Commission médicale et de Prévention](#) de la FFESSM.

F.RENÉ

- Mise à jour le 21/01/2015. **Lu 1113 fois**

Le certificat médical obligatoire partout ? 4.38/5 55votes

- Vos appréciations



© LA PLONGÉE DANS TOUTE SA THÉORIE, 2015 – Tous droits réservés
Reproduction intégrale ou partielle interdite, sauf à usage personnel

LA PLONGÉE
DANS TOUTE SA THÉORIE