

## L'EXAMEN D'APTITUDE A LA PRATIQUE DU SPORT POUR QUI ?

**Article réalisé par le Dr. PH. LABALUE, Licencié en Médecine du Sport, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10**

Le contenu de l'examen d'aptitude à la pratique du sport a déjà fait l'objet d'un article (cf archives). Nous n'y reviendrons pas mais la question est souvent posée de savoir chez qui doit on faire cet examen, à quelle fréquence et quand.

L'examen d'aptitude ou plutôt l'examen de non contre-indication à la pratique du sport a pour objectifs :

- . De détecter des maladies ou pathologies voire des situations permanentes ou temporaires qui pourraient faire courir un risque majeur pour la santé lors de l'activité physique.
- . Détecter des situations qui pourraient inciter à modérer la pratique sportive.
- . Délivrer un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- . Conseiller le sportif pour optimiser sa pratique en fonction de son degré d'entraînement.

Généralement, on recommande un examen complet dans un Service de Médecine du Sport lors du début de la pratique sportive ou d'office après une longue période de sédentarité. Après 40 ans, un examen complet est recommandé tous les 2 ans et de toute manière en cas de plaintes occasionnées par la pratique de l'activité physique, un examen est indispensable.

Cependant suite au décret du 08 mars 2001 relatif à la promotion de la santé dans la pratique du sport à l'interdiction du dopage et sa prévention en Communauté Française, le gouvernement de la Communauté Française souhaite arrêter des *principes généraux* relatifs à la pratique des disciplines sportives dans une optique de *prévention des risques* liés aux sports et aux conditions d'entraînement et de *promotion d'une pratique sportive adaptée* et susceptible d'améliorer la santé en visant à la responsabilité du sportif et à l'information du médecin.

Un groupe de travail présidé par le professeur NIELENS de l'UCL est en train d'élaborer un texte qui devrait être prochainement arrêté par le Gouvernement de la Communauté Française.

Il ressort de ce texte que *pratiquement sur base du risque pour la santé encouru lors d'une pratique sportive, il est possible de classer les sportifs en 5 groupes distincts aisément identifiables.*

### **Groupe 1 : sportifs à risques faibles.**

Concerne des sportifs de moins de 40 ans, à priori en bonne santé, sans antécédents personnels ou familiaux particuliers ayant une pratique sportive non compétitive de type sport-loisir, sport-famille de moins de 3 h par semaine réparties sur la semaine.

Pour ce type de sportif, *un examen préalable* à la pratique du sport *est nécessaire*. Par la suite, si ils sont suivis par leur médecin traitant, ce sera à celui-ci de juger de l'utilité d'en refaire un de manière récurrente mais il n'y a pas d'obligation.

### **Groupe 2 : sportifs à risques modérés.**

Ce sont des sportifs à priori en bonne santé sans antécédents personnels ou familiaux particuliers qui ont une pratique sportive de 3 à 6 h par semaine réparties sur la semaine. Participation occasionnelle ou régulière à des compétitions même dans un esprit récréatif. Pour ce type de sportif, un examen annuel chez le médecin traitant est nécessaire. Ce sera ici aussi à lui de juger de l'utilité de faire un examen plus complet dans un Service de Médecine du Sport mais *un examen complet tous les deux ans* me semble utile.

### **Groupe 3 : sportifs à risques plus élevés, sportifs de compétition.**

Ce sont des sportifs qui ont un régime de pratique sportive avec plus de 6 h par semaine et pratiquant régulièrement la compétition. Les sportifs de ce groupe doivent avoir *un examen complet* dans un service de Médecine du Sport *chaque année*.

### **Groupe 4 : personnes atteintes d'une maladie ou d'un handicap qui souhaitent pratiquer une activité sportive.**

Pour ce type de personne, l'examen médical est adapté à leur sport et à leur handicap et la récurrence de l'examen sera basée sur l'intensité de leur pratique (se référer alors aux recommandations des groupes 1 à 3).

### **Groupe 5 : sportifs qui pratiquent une discipline sportive à risques particuliers** tels que les sports de combat, la plongée subaquatique, l'alpinisme, le vol à voile ...

Un examen annuel est recommandé et est également ciblé *sur les particularités de leur sport*. Cet examen se fait dans un service de Médecine du Sport.

Le Service de Physiologie de l'effort de la Province de Liège situé à l'Institut Malvoz, Quai du Barbou, 4 à LIEGE est équipé pour réaliser tous les examens nécessaires pour les sportifs de tous niveaux.

Tél. : 04/344.79.50

Dr. P. LABALUE  
Licencié en Médecine du Sport.