



Note d'Information Certificat Médical

de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido

Edition : 18 août 2015

Etablie par la Commission Médicale Nationale de la FFAAA

Chère pratiquante,
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

合氣道

FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido





Auto-questionnaire Certificat Médical de Non Contre-Indication à la pratique de l'Aïkido

Nom : _____ Prénoms : _____

Né(e) le : _____ Taille : _____ m Poids _____ kg Sexe : F M

Questions : Avez-vous ...	OUI	NON	Si oui, 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)			
... connaissance d'une maladie grave chez vos proches (mort subite avant 55 ans pour les hommes ou 65 ans pour les femmes, maladie cardiaque...)			
... déjà ressenti pendant ou après l'effort : Une douleur thoracique ? Un essoufflement anormal ? Un Malaise ou une syncope (perte de connaissance) ? Une Tachycardie anormale (cœur rapide, « palpitations »), mauvaise récupération, vomissements après l'effort ?			
... 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 ? Une artérite, une pathologie de l'aorte ?			
... une maladie broncho-respiratoire, un pneumothorax, de l'asthme ?			
... des troubles digestifs, antécédents de chirurgie du foie ou de la rate ?			
... du diabète (même si équilibré sous traitement) ? ... de la Hypercholestérolémie (même si équilibré sous traitement) ?			
... des troubles rénaux, rein unique (fonctionnel ou anatomique) ?			
... un cancer ?			
... des troubles visuels, traumatismes de l'œil ?			
... des vertiges, pertes de connaissance, de l'épilepsie ?			
... des problèmes psychiatriques ?			
... eu des interventions chirurgicales ?			
... des allergies sévères (responsables d'œdème du visage et de la gorge, choc anaphylactique, urticaire géant) ?			
Femmes : êtes-vous enceinte ? Quel terme ?			



Informations utiles à la délivrance du certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido

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 FFAA, sont issues des recommandations de la Société Européenne de Cardiologie [d'après Borjesson et al, *Eur J Cardiovasc Prev Rehab*, 2011;18:446-58].

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



Informations utiles à la délivrance du certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido

La réalisation d'un test d'effort et la périodicité de l'ECG sera à discuter avec le cardiologue.

Age du pratiquant	1 ^{ère} licence	Renouvellement
< 12 ans	Visite médicale de non contre-indication	Visite médicale de non contre-indication tous les 3 ans.
12 - 20 ans	Visite médicale de non contre-indication + ECG de repos	Visite médicale de non contre-indication annuelle, et ECG de repos tous les 3 ans.
20 - 35 ans	Visite médicale de non contre-indication + ECG de repos	Auto-questionnaire + visite médicale de non contre-indication annuelle, et ECG de repos tous les 5 ans.
<i>Homme :</i> >35 ans	Visite médicale de non contre-indication + ECG de repos. Epreuve d'effort si FDRCV>2	Auto-questionnaire + visite médicale de non contre-indication annuelle et 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.
<i>Femme :</i> >45 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.

Neuropsychiatrie : Affection psychiatrique sévère et non stabilisée.

Hématologie : Hémophiles.

Contre-indications temporaires :

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

Pneumologie : Insuffisance respiratoire, Pneumothorax récent.

Ophtalmo : 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

Edition : 18 août 2015

Je soussigné(e) Dr. _____

Certifie avoir examiné ce jour, M/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 :