



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPELEOLOGIE

28, rue Delandine – 69002 LYON

Site Internet www.ffspeleo.fr

CERTIFICAT MEDICAL POUR LA PRATIQUE DE LA SPELEOLOGIE ET DU CANYONISME

La Spéléologie et le canyonisme sont des sports difficiles à codifier. Il n'existe pas de classement strict des cavités et canyons, et tous les niveaux de pratique sont possibles.

L'effort au cours de la progression intéresse tous les groupes musculaires. La progression, très variée, peut être rapprochée du "parcours du combattant", à plus grande échelle, mais sans la notion de compétition. C'est une progression associant marche, escalade, ramping, descente et remontée, méandres, ressauts, passages bas et grandes verticales.

Sur le plan physiologique, il s'agit d'un effort prolongé sur plusieurs heures, voire plusieurs jours avec passages d'intensité musculaire maximum, de courte durée, le tout se déroulant dans un milieu hostile, où la déperdition énergétique est accentuée par le froid et l'humidité.

L'EXAMEN MEDICAL

A / Pour une pratique "loisirs" de la spéléologie ou du canyonisme en tant qu'activité de pleine nature(inscription à un club, pratique sous une forme touristique, stages techniques,...)

L'examen doit permettre d'informer le consultant sur ses possibilités physiques et ses limites. Il pourra ainsi prendre ses responsabilités et choisir son niveau de pratique. Dans ces conditions, il ne faut pas de compétence physique particulière; une intégrité anatomique et une bonne tolérance cardio-vasculaire suffisent.

Dans cet esprit, il n'y a pas de contre-indication propre à la spéléologie et au canyonisme. Toutefois, le risque de chute, la durée des expéditions (10 - 20 heures), l'éloignement des secours et le type d'activité choisi doivent faire discuter :

- les états syncopaux ;
- le diabète insulino-dépendant ;
- les états vertigineux vrais ;
- les insuffisances rénales ;
- les cardiopathies et leurs facteurs de

risque ;

- les atteintes osseuses, ligamentaires ou articulaires graves ;
- la convalescence de maladies graves.

Le médecin consultera, conseillera, éventuellement contre-indiquera selon que le sujet se destine à une pratique plus ou moins intensive.

Par ailleurs, un examen cardio-vasculaire approfondi est fortement conseillé à partir de 35 ans (Electrocardiogramme, voire épreuve d'effort).

B / Pour un spéléologue consultant en vue de son inscription à un stage de formation de cadre de l'Ecole Française de Spéléologie ou de descente de Canyon

L'examen doit sélectionner des sportifs en bonne condition physique et psychique. Au cours de ces stages, le spéléologue sera amené à donner le maximum de ses possibilités. Par la suite, il sera responsable direct d'une équipe spéléologique, dans ses fonctions de cadre.

Dans cet esprit, les contre-indications suivantes seront définitives :

- les états syncopaux et l'épilepsie,
- le diabète insulino-dépendant,
- les états vertigineux vrais,
- les maladies cardio-vasculaires à l'origine de troubles à l'éjection ventriculaire gauche et/ou de troubles du rythme à l'effort ou lors de la récupération
- les lésions pleuro-pulmonaires évolutives
- les affections morphologiques statiques et/ou dynamiques sévères en particulier du rachis dorso-lombaire.

Nous rappelons que les vaccinations antitétaniques et antipoliomyélitiques sont très fortement conseillées.

C / Pour un spéléologue pratiquant la plongée souterraine Les contraintes physiologiques sont le cumul de celles dues à la spéléologie et de celles de la plongée. Le document « visite médicale d'aptitude à la plongée » doit être fourni au médecin.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPELEOLOGIE

28, rue Delandine – 69002 LYON

Tél : 04 72 56 09 63 - Fax : 04 78 42 15 98 - Courriel : FFS.adherent@wanadoo.fr

Site Internet : <http://www.ffspeleo.fr>

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e), Docteur :

demeurant à :

certifie avoir examiné Mlle, Mme, M. (barrer les mentions inutiles):

né(e) le :à :

adresse :

membre actif de l'association sportive :

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de :
(cocher la case correspondante) :

☐ la spéléologie ou du canyonisme (pratique “loisirs”)

☐ la spéléologie ou du canyonisme (stage de formation de cadre)

☐ la plongée souterraine.

Le présent certificat a été établi à la demande de l'intéressé(e), en un exemplaire, et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Fait à :

Date :

Signature et cachet professionnel :