

La visite médicale d'aptitude

1/ Parfois obligatoire. Le plus souvent nécessaire.

Tous les sports sollicitent d'une façon ou d'une autre, les systèmes articulaire, musculaire, cardio-vasculaire et respiratoire. Ils peuvent donc aggraver une pathologie préexistante, ou au contraire l'améliorer, ou même provoquer certaines pathologies.

On sait également que chez l'enfant en cours de croissance, cette interaction est encore plus évidente avec parfois des conséquences définitives. Il semble donc nécessaire qu'une visite médicale d'aptitude soit effectuée avant de commencer un sport ou avant d'en reprendre la pratique après des années d'arrêt. Si cette véritable «visite d'embauche» est le plus souvent obligatoire pour la pratique sportive dans le cadre d'une fédération (la visite d'aptitude est obligatoire pour participer à des compétitions officielles), il n'en est pas de même pour la pratique de loisir, qui conduit souvent à des accidents par simple méconnaissance de son état de santé.

2/ Une visite complète et rigoureuse.

Les antécédents médicaux : ils concernent les antécédents familiaux, les antécédents médicaux personnels (asthme, maladie cardiaque, diabète, etc.), les antécédents sportifs et l'activité physique habituelle, les antécédents chirurgicaux.

L'examen cardio-vasculaire : pratiqué de préférence par un cardiologue à la demande d'un médecin, il comprend un examen clinique (auscultation), un électrocardiogramme afin de dépister un trouble du rythme ou un problème coronarien) parfois un échocardiogramme (échographie permettant de voir l'aspect physique du cœur, mais aussi son débit et sa force contractile). A noter que 90 % des inaptitudes au sport sont d'origine cardio-vasculaire.

L'examen de l'appareil locomoteur : il recherche les séquelles d'accidents antérieurs par l'examen clinique ou la radiologie, il permet de quantifier l'amplitude des mouvements, des hyperlaxités ligamentaires ou des raideurs, il permet de dépister des troubles statiques ou morphologiques pouvant être décompensés par la pratique sportive (anomalies d'orientation des hanches ou des genoux, scoliose...).

L'examen général : il passe en revue les grandes fonctions de l'organisme, sans oublier le bilan dentaire, O.R.L, et oculaire (acuité visuelle).

La biométrie : Poids, taille, index de masse corporelle (qui évalue une éventuelle obésité), masse maigre.

L'examen physiologique : il évalue la force musculaire (appareil isocinétique), la consommation d'oxygène de l'organisme à l'effort (VO₂max, vitesse ou puissance aérobie). A noter que les tests physiologiques (force musculaire, VO₂ max, lactates) ne seront faits que sur demande du sujet, de l'entraîneur ou du médecin traitant car il s'agit de tests longs et onéreux. On entre alors dans le suivi médical mais on est au-delà de la visite d'aptitude simple.

Le profil hygiéno-diététique : il permet d'évaluer les habitudes alimentaires, mais aussi le mode de vie (hygiène de vie, temps de sommeil, prise d'alcool ou de substances narcotiques, tabagisme).

L'examen psychologique : en général il est fait par un psychologue à la demande d'un médecin. Il permet d'évaluer la personnalité et la réaction au stress).

L'examen biologique (prise de sang, analyse d'urine).

3/ Un test simple.

Pour avoir une évaluation globale de l'aptitude au sport, on peut utiliser le test de Ruffier-Dickson (30 flexions sur les membres inférieurs) qui permet de juger grossièrement de l'aptitude aux efforts.

Fiche n°13 La visite médicale d'aptitude

1/ Pourquoi est-il conseillé d'effectuer une visite médicale d'aptitude avant de commencer un sport ?

2/ Quel est le rôle d'un échocardiogramme dans un examen cardio-vasculaire ?

3/ Calculez votre indice de masse corporelle.

4/ Décrivez le test de Ruffier-Dickson.

5/ En quoi consiste un examen de l'appareil locomoteur ?