

# La visite de non contre indication à la pratique sportive.

## Introduction :

De nombreuses questions se posent suite à la survenue d'accidents cardio-vasculaires chez des sportifs lors de la réalisation d'un effort intense.

Rappelons qu'il est scientifiquement prouvé que la pratique modérée et régulière d'activités sportives est toujours favorable pour la santé et ce quelque soit l'âge, qu'il existe une augmentation transitoire du risque de mort subite lors de la réalisation d'effort intense et que ce risque est plus important si la personne est sédentaire et fortement majoré lors d'une reprise d'activité physique chez l'adulte, que si un accident cardio-vasculaire devait survenir à l'effort celui-ci révélerait une cardiopathie sous jacente jusqu'alors méconnue mais ne la créerait pas.

Le sport certainement mais pas n'importe comment et certainement pas sans avoir réalisé une visite de non contre indication à la pratique sportive. Suite aux recommandations de la Société Européenne de Cardiologie (ESC), le contenu de cette visite et sa périodicité ont été définies.

## La visite de non contre indication :

S'appuyant sur ces recommandations, nous proposons la réalisation de visites de non contre-indication ciblées en collaboration avec le médecin traitant du patient.

Celles-ci peuvent être classées en 5 catégories selon l'âge et le niveau de pratique :

### 1) [Dès 12 ans et jusqu' à 25 ans:](#)

Visite de non contre-indication à la pratique sportive : **Mini forfait**

Périodicité : 1 fois tous les 3 ans

### 2) [De 25 ans à 35 ans :](#)

Visite de non contre-indication à la pratique sportive : **Mini forfait**

Périodicité : 1 fois tous les 5 ans

### 3) [Après 35 ans chez l'homme et 45 ans chez la femme ou lors de reprise d'activité sportive :](#)

Visite de non contre-indication à la pratique sportive : **Forfait**

Périodicité : 1 fois tous les 5 ans en l'absence de facteur de risque cardio-vasculaire.

Périodicité : 1 fois tous les 3 ans en présence de facteur de risque cardio-vasculaire.

4) Après 60 ans :

Visite de non contre-indication à la pratique sportive : **Forfait**

Périodicité : 1 fois tous les ans.

5) Sportifs de haut niveau :

L'objectif est double : non-contre indication à la pratique sportive et détermination, optimisation et suivi des paramètres physiologiques à l'effort.

Contenu : en fonction des spécificités de la pratique sportive et de ses facteurs limitant la performance

Prévoir en alternance la détermination de la VO2 max et tests de la filière anaérobie.

Périodicité : 1 examen/6 mois ( **Forfait ou Mini-forfait, en alternance**)

Détail :

1<sup>er</sup> examen : **Forfait** .

2<sup>d</sup> examen : **Mini-forfait**.

Pour rappel :

**-Forfait :**

- examen clinique, anamnèse ciblée avec rapport
- biométrie
- ECG repos
- ECG effort avec étude de la filière aérobie incluse
- spirométrie de base

**-Mini-forfait :**

- examen clinique, anamnèse ciblée avec rapport
- biométrie
- ECG repos

Néanmoins, restons prudents car malgré la réalisation des ces tests, une incertitude persistera en ce qui concerne le risque de mort subite et un faux sentiment de sécurité pourrait naître dans l'esprit de certains.

Dr Michel CERFONTAINE, médecin du sport  
Dr Jean-Luc PETERS, cardiologue  
Dr Pol WOTQUENNE, interniste urgentiste

Département de médecine du sport  
Institut Provincial E.MALVOZ  
Quai du Barbou, 4  
B—4020 LIEGE

[consult.secretariat@provincedeliege.be](mailto:consult.secretariat@provincedeliege.be)