

Module COFEMER D'ENSEIGNEMENT NATIONAL INTER-UNIVERSITAIRE  
« Activité Physique et pathologies chroniques »  
30-31 mars 2023, Strasbourg



# Le Médocosport-santé du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

## Formation médicale DPC « sport-santé » du CNOSF

**Jehan Lecocq**

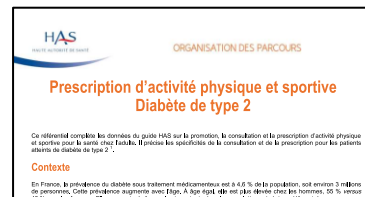
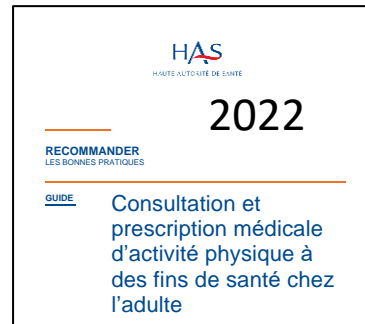
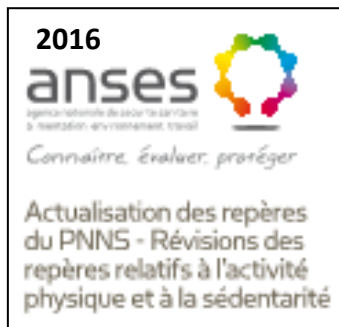
Co-Président de la commission médicale du CNOSF



MÉDOCOSPORT-SANTÉ

# Les principaux documents et actions « sport-santé » en France.

## Place du Médicosport-santé ?



2015- 2023

- 26.01.2016 : loi de modernisation de notre système de santé
- 02.03.2022 : loi visant à démocratiser le sport en France
- 2019-2024 : les Maisons sport-santé et la Stratégie Nationale Sport-Santé



# Engagement dans le « sport-santé » du CNOSF, composé de l'ensemble des Fédérations sportives et représentant le Mouvement Sportif auprès des Pouvoirs Publics



Aucun des guides et recommandations n'impliquait **le Mouvement Sportif** et ne proposait **des actions concrètes de terrain**, discipline sportive par discipline sportive.

- Création du **comité médicosport-santé** rattaché à la commission médicale du CNOSF **et de comités sport-santé dans les fédérations sportives**
- Élaboration ensemble du **dictionnaire Médicosport-santé** qui présente les **protocoles sport-santé** des disciplines sportives **des fédérations sportives** en collaboration avec la Société Française de médecine de l'Exercice et du Sport.
- depuis 2018, le MSS est accessible **à tous** sur **le site web des éditions VIDAL** qui présentent **la fiche de chaque fédération** représentant un sport et plusieurs disciplines sportives selon un plan proche de celui des médicaments



A VIDAL GROUP COMPANY

# Mise en forme et diffusion de l'outil MSS par VIDAL Groupe

- **3 Objectifs** : fournir en accès libre et rapide, sans formalités, des informations et une aide
  1. aux **médecins** pour la **prescription** et la préconisation du sport-santé et plus particulièrement pour le choix argumenté des disciplines sportives adaptées à leurs patients
  2. aux **professionnels du sport** pour mettre en œuvre ces programmes de sport-santé des fédérations et les adapter aux contraintes locales
  3. à **l'ensemble de la population**, en bonne santé ou souffrant de maladies chroniques ou de facteurs de risque, pour choisir de manière documentée le ou les sports adaptés à leur état de santé et leurs goûts, dans quels types de structures les pratiquer et d'en connaître les bénéfices et risques potentiels.
- **Mise à jour** et nouveaux documents annuellement
- Traduit en anglais pour diffusion internationale



# Contenu du MSS

## 1. Chapitres généraux :

### 1. Notions générales,

### 2. 3 niveaux fonctionnels, ...

### 3. 8 groupes de Pathologies

1. Pathologies métaboliques (obésité, diabète)
2. Pathologies cardiovasculaires
3. Cancers
4. Pathologies de l'appareil locomoteur
5. Pathologies psychiatriques
6. Pathologies neurologiques
7. Pathologies respiratoires
8. Maladies neuromusculaires

### 4. 3 états de santé

1. Avancée en âge
2. Enfant et adolescent
3. Grossesse et état post-partum

## 2. Fiches de 56 Fédérations représentant plus de 70 disciplines sportives



### 3 niveaux retenus pour les protocoles dans chaque pathologie

Classification proposée pour différencier chaque groupe cible en sous-groupes homogènes au regard :

- de leur degré de fragilité, et des risques spécifiques auxquels la pratique d'une APS les expose,
- des précautions à mettre en œuvre pour la pratique d'une activité physique et/ou sportive sécurisée, respectueuse de leur santé.

La ou les catégories les plus représentatives de chaque groupe cible (fréquence, faisabilité d'une pratique sportive fédérale...) seront soulignées et marquées d'un astérisque (Sous-groupes \*)

Pour chaque catégorie, seront précisés le(s) contexte(s) de pratique physique et/ou sportive susceptible(s) d'être préconisé(s) :

- Niv.1** Public pouvant bénéficier d'une pratique d'APS de type 'loisir', 'Sport Santé pour tous', sans précaution particulière ou précautions limitées,
- Niv.2** Public pouvant bénéficier de programmes d'APS de type 'Sport Santé pour public spécifique' nécessitant certaines précautions particulières,
- Niv.3** Public fragile pour lequel une activité physique en milieu spécialisé extra-fédéral sera envisagée.

**VIDAL** MÉDICAMENTS DM & PARAPHARMACIE MALADIES SANTÉ DES PATIENTS **PRISE EN CHARGE MÉDICALE** OÙ SOMMES-NOUS ? SE CONNECTER S'INSCRIRE A A

L'INTELLIGENCE MÉDICALE AU SERVICE DU SOIN

RECHERCHER

Prise en charge médicale

**VIDAL, LE SITE DE RÉFÉRENCE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ**

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

MÉDICAMENTS	PARAPHARMACIE	PRISE EN CHARGE MÉDICALE
<p>Gammes</p> <p>Spécialités</p> <p>Substances actives</p> <p>Interactions médicamenteuses</p> <p>Convertisseurs Dg</p> <p>Equivalences étrangères</p>	<p>Produits</p> <p>Accessoires et matériel médical</p> <p>Désinfection et lavage</p> <p>Dietétique, régime nutrition</p> <p>Hygiène et cosmétologie</p> <p>Réactifs et tests</p>	<p>Médicosport-Santé</p> <p>Medicine thermique</p> <p>Infos pratiques</p> <p>Calculateurs et convertisseurs</p>

<https://www.vidal.fr>

**VIDAL** MÉDICAMENTS DM & PARAPHARMACIE MALADIES SANTÉ DES PATIENTS **PRISE EN CHARGE MÉDICALE** OÙ SOMMES-NOUS ? SE CONNECTER S'INSCRIRE A A

L'INTELLIGENCE MÉDICALE AU SERVICE DU SOIN

Asthme, aspirine, amoxicilline...

Santé des patients Sport **MÉDICOSPORT-SANTÉ**

**MÉDICOSPORT-SANTÉ**  
SPORTS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

PARTAGER

Ordre alphabétique

- Athlétisme Marche nordique
- Athlétisme Remise en forme - Préparation physique générale
- Athlétisme Running
- Aviron
- Badminton
- Basket-ball
- Billard
- Boxe anglaise
- Canoe-Kayak et sports de pagaie
- Char à voile
- Course d'orientation
- Cyclisme - Route et Piste
- Cyclisme - VTT et Cycle-cross
- Cyclotourisme
- Escalade
- Escrime
- Football
- Golf
- Gym Form' Détente (GFD)
- Gymnastique
- Gymnastique volontaire
- Halbthrophie-musculation
- Handball
- Hockey sur gazon
- Judo, Jujitsu, kendō et disciplines associées
- Karaté, Krav Maga, Wushu, Karaté Jutsu et disciplines associées
- Kick boxing, Muay thai et

**AIDE À LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES - MÉDICOSPORT-SANTÉ**

Le MÉDICOSPORT-SANTÉ® est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives. Chaque protocole fédéral présenté dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ a été validé par le comité medicosport-santé du CNOSF composé d'experts médicaux, kinésithérapeutes et en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

Les disciplines sportives et les pathologies prises en compte actuellement dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ sont celles qui ont été présentées à ce jour par les fédérations affiliées au CNOSF et expertisées par sa commission médicale. D'autres fédérations et pathologies viendront compléter ce travail. Le MÉDICOSPORT-SANTÉ a pour objectif de tendre vers l'exhaustivité et une mise à jour permanente : En savoir +

Les fédérations multisports disposent de programmes spécifiques validés par le comité medicosport-santé du CNOSF. Ils sont détaillés et indiqués dans la rubrique « document généraux » ci-dessous.

**Documents généraux**

- 2020-MÉDICOSPORT-SANTÉ
- APS et appareil locomoteur
- APS et avancée en âge
- APS et cancer
- APS et enfant et adolescent
- APS et grossesse et post-partum
- APS et maladies cardiovasculaires
- APS et maladies métaboliques
- APS et pathologies neurologiques
- APS et pathologies respiratoires
- APS et troubles psychiques
- Chapitre FF Clubs Omnisports

<https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/>



# Première page

Entrée par **pathologie**

Entrée par **sport**

- Par ordre alphabétique
- en écrivant le sport

Télécharger **tout le MSS**

**Chapitres généraux** du MSS

Fédérations affinitaires multisports

Le site de référence des professionnels de santé

Dans tout le site

Recherche alphabétique : 1-9 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z | Index



# Recherche par **pathologie**

## Quel sport pour mon patient ?

Quel sport pour votre patient ?

Rechercher

Moteur de recherche /  
classification

Liste des disciplines évoquant  
cette pathologie

Groupes de pathologies

Pathologies d'un groupe

### 1. Rechercher une pathologie

Mal de dos, hypertension...



#### LISTE DES PATHOLOGIES CITÉES PAR LES FÉDÉRATIONS

- Gériatrie >
- Pédiatrie >
- Pathologies cardiologiques et angiologiques >
- Pathologies gynécologiques et obstétricales >
- Pathologies métaboliques** v
- Diabète de type 1
- Diabète de type 2** >
- Obésité de l'adulte
- Obésité de l'enfant
- Pathologies métaboliques
- Surpoids de l'adulte
- Syndrome de Prader Willi
- Pathologies néphrologiques et urologiques >

### Liste des fiches sports disponibles - Diabète de type 2

 **Aviron**  
MÉDICOSPORT-SANTÉ

[Prévention II et III](#)

 **Basket-ball**  
MÉDICOSPORT-SANTÉ

[Prévention II et III](#)


 **Bateau collectif et habitable**  
MÉDICOSPORT-SANTÉ

[Prévention II et III](#)

 **Biathlon**  
MÉDICOSPORT-SANTÉ

CACI

[Prévention II et III - Formulaire spécifique CACI](#)

 **Boxe anglaise**  
MÉDICOSPORT-SANTÉ

[Prévention II et III](#)

 **Canoë-Kayak**  
MÉDICOSPORT-SANTÉ

[Prévention II et III](#)

# Pour chaque discipline sportive, une fiche comportant 10 rubriques

Liste des 10 rubriques

6 Caractéristiques de l'activité

Visualisation graphique des données

SOMMAIRE
Informations générales
Caractéristiques de l'activité
Bénéfices potentiels
Prévention primaire
Prévention II et III
Risques et avis médical
Adaptations et précautions
Contre-indications
Références
Auteurs

	Faible	Modéré	Important	Très important	Commentaire
Caractère ludique			←→		
Intensité cardiorespiratoire	←→				
Intensité de l'effort musculaire	←→				Rachis et membres inférieurs pour se déplacer et prendre appui, membre supérieur pour frapper
Interactions sociales		↔			
Sollicitation mécanique du squelette		←→			Asymétrie latérale modérée, prédominant sur les membres supérieurs
Technicité		←→			

MÉDICOSPORT-SANTÉ Tennis Bénéfices potentiels

Tennis  
Bénéfices potentiels  
Mise à jour : 22 Avril 2020

Quel sport pour votre patient ?

Rechercher

**SOMMAIRE**

- Informations générales
- Caractéristiques de l'activité
- Bénéfices potentiels**
- Prévention primaire
- Prévention II et III
- Risques et avis médical
- Adaptations et précautions
- Contre-indications
- Références
- Auteurs

**Bénéfices potentiels**

Dans des conditions optimales de pratique, l'activité sportive peut induire des bénéfices pour la santé. Le MÉDICOSPORT-SANTÉ® les classe en quatre familles :

- condition physique générale;
- système musculo-squelettique;
- fonctions cognitives;
- intérêt psychosocial.

Ils sont évalués sur une échelle verbale : bénéfice faible, modéré, important, très important.

	Bénéfice faible	Bénéfice modéré	Bénéfice important	Bénéfice très important
<b>CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b>				
Adresse, précision				████████████████████
Coordination motrice				████████████████████
Endurance			████████████████	
Équilibre statique et dynamique				████████████████████
Proprioception				████████████████████
Vitesse				████████████████████
<b>SYSTÈME MUSCULOSQUELETTIQUE</b>				
Endurance musculaire				████████████████████
Masse et force musculaire				████████████████████
Sollicitations mécaniques du squelette			████████████████	
Souplesse et mobilité articulaire				████████████████████
<b>FONCTIONS COGNITIVES</b>				
Analyse de situation et prise de décision				████████████████████
Apprentissage			████████████████	
Concentration				████████████████████
Mémoire			████████████████	
Orientation spatio-temporelle				████████████████████
<b>INTÉRÊT PSYCHOSOCIAL</b>				
Bien-être psychique				████████████████████
Gestion du stress, relaxation			████████████████	
Interactions sociales / Socialisation				████████████████████

Ce contenu est diffusé en partenariat avec le Comité National Olympique et Sportif Français.

## Rubrique N° 3

### bénéfices potentiels en 4 rubriques

(du tennis dans cet exemple)

### Visualisation graphique



**Tennis**  
Prévention primaire  
Mise à jour : 19 Novembre 2018

Quel sport pour votre patient ?

🔍 Rechercher

**SOMMAIRE**

- Informations générales
- Caractéristiques de l'activité
- Bénéfices potentiels
- Prévention primaire**
- Prévention II et III
- Risques et avis médical
- Adaptations et précautions
- Contre-indications
- Références
- Auteurs

### Prévention primaire

La prévention primaire ou prophylaxie consiste à intervenir avant la maladie pour en éviter la survenue. Elle vise à changer les comportements sédentaires et à encourager une activité physique et sportive suffisante à tout âge de la vie.

#### Prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité

- Augmentation de l'endurance (capacité cardio-respiratoire)
- Maintien ou augmentation de l'endurance musculaire
- Maintien ou augmentation de la force musculaire
- Maintien ou augmentation de la masse musculaire
- Maintien ou augmentation de la proprioception
- Maintien ou augmentation de la souplesse
- Maintien ou augmentation du bien-être psychique

#### Prévention des facteurs de risque cardiovasculaire

- Amélioration de la circulation vasculaire
- Contribution au contrôle de la pression artérielle

#### Ralentissement des effets de l'avancée en âge

- Maintien de l'autonomie
- Maintien de l'équilibre
- Maintien de la concentration
- Maintien de la mémoire
- Maintien du capital musculaire
- Maintien du capital osseux
- Prévention des troubles cognitifs
- Prévention du surpoids

#### Qualité de vie

- Lutte contre l'isolement social
- Prévention des troubles du sommeil
- Réduction du stress et de l'anxiété

**Rubrique N°4**  
**prévention primaire**  
(intérêt du tennis en prévention primaire)



Tennis
Prévention secondaire et tertiaire
Mise à jour : 19 Novembre 2018

Quel sport pour votre patient ?
Rechercher

SOMMAIRE
Informations générales
Caractéristiques de l'activité
Bénéfices potentiels
Prévention primaire
Prévention II et III
Risques et avis médical
Adaptations et précautions
Contre-indications
Références
Auteurs

Prévention secondaire et tertiaire

La prévention secondaire vise à agir au tout début de la maladie afin d'en limiter l'évolution ou d'en faire disparaître les facteurs de risque. La prévention tertiaire consiste, lorsque la maladie est installée, à réduire l'aggravation, les complications, invalidités ou rechutes. Pour chacune des pathologies ciblées, la pratique de la discipline sportive concernée permet de répondre à plusieurs objectifs thérapeutiques décrits ci-dessous.

Cardiologie et angiologie - Gériatrie - Métabolique - Oncologie et hématologie

Cardiologie et angiologie

Artériopathies oblitérantes des membres inférieurs (AOMI)

Niveau de sévérité 1 2 Info +

Table with 2 columns: Pratique, Objectifs thérapeutiques. Pratique: Durée: 1 heure, Adaptation: Evaluation du seuil d'apparition de la douleur... Objectifs: Augmentation du périmètre de marche (AOMI), Pathologies cardiologiques et angiologiques.

Hypertension artérielle

Niveau de sévérité 1 2 Info +

HTA traitée et bien équilibrée, sans complication associée (niveau 1 - grade 1 ou grade 2 équilibré)

Table with 2 columns: Pratique. Adaptation: Evaluation initiale des capacités d'adaptation à l'effort - Prise de la TA et de la fréquence cardiaque (avant, à la fin de l'échauffement et à la fin de la séance)...

Métabolique

Diabète de type 2

Niveau de sévérité 1 2 Info +

SANS mal perforant plantaire et sans complications non stabilisées (cardio-vasculaire, rénale et oculaire) Prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants)- auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance)- surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance- Educateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resourçage

Table with 2 columns: Pratique. Rythme: Idéalement 3 séances par semaine. Durée: Au moins 90' par semaine (plus le volume hebdomadaire est important, meilleur est l'effet). Adaptation: Mesure de la glycémie avant, après échauffement, après le jeu (> 3 g: ne fait que l'échauffement, < 1 g: recommander une collation)...



Raccourcis

Prévention secondaire et tertiaire

Exemple du tennis pour les affections cardio-vasculaires et les pathologies métaboliques



# Risques et avis médical

## Accès au certificat CACI téléchargeable s'il est spécifique

### SOMMAIRE

- Informations générales
- Caractéristiques de l'activité
- Bénéfices potentiels
- Prévention primaire
- Prévention II et III
- Risques et avis médical
- Adaptations et précautions
- Contre-indications
- Références
- Auteurs

### Risques et avis médical

#### Prévention des risques

Aucun risque spécifique au tennis dans sa pratique adaptée « tennis-santé ».

#### Précautions liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire si pratique en extérieur ;
- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique).

#### Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :

- douleurs thoraciques ;
- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes.

#### Avis médical Spécialisé préalable : OUI

Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (voir annexe), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste).

L'avis du spécialiste est nécessaire :

- **Pour le diabète (de type 1 et 2)** si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- **Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement**

Formulaire spécifique CACI : **OUI**

Télécharger le formulaire spécifique : [CACI\\_Tennis](#)

**FICHE PATIENT**

NOM : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_

**INFORMATIONS MÉDICALES À REMPLIR PAR LE MÉDECIN**

Date : \_\_\_\_\_ Tension au repos (mm/Hg) : \_\_\_\_\_  
Lieu : \_\_\_\_\_ Fréquence cardiaque au repos (batttements par minute) : \_\_\_\_\_  
Médecin : \_\_\_\_\_ Poids (kg) : \_\_\_\_\_  
Taille (cm) : \_\_\_\_\_ IMC : \_\_\_\_\_  
Tour de taille (cm) : \_\_\_\_\_ Nombre d'heures d'activité physique par semaine (marche, jogging, cyclisme, marche vélo, etc.) : \_\_\_\_\_  
Combien d'étages pouvez-vous monter sans vous arrêter ? : \_\_\_\_\_

**CERTIFICAT MEDICAL**

DE NON-CONTR-INDICATION À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE ADAPTÉE, ÉQUILIBRÉE, ÉCARTÉE ET PROGRESSIVE.

Je soussigné(e) : \_\_\_\_\_  
docteur en médecine exerçant à : \_\_\_\_\_  
certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme, Mlle : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_\_  
et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique physique et/ou sportive adaptée dans les disciplines précitées.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour être validé en cas de doute. Valable pour une durée d'un an à compter de ce jour.

**Cachet du médecin (obligatoire)**

Fait à : \_\_\_\_\_

Signature du médecin : \_\_\_\_\_

Avis sur le CACI avant la loi du 2 mars 2022 : actualisation en cours



## Tennis

Adaptations et précautions

Mise à jour : 22 Avril 2020

Exemple d'adaptations de la pratique du tennis au sport-santé : taille du terrain, taille de raquette, type de balles, etc ...

Quel sport pour votre patient ?

Rechercher

### SOMMAIRE

- Informations générales
- Caractéristiques de l'activité
- Bénéfices potentiels
- Prévention primaire
- Prévention II et III
- Risques et avis médical
- Adaptations et précautions**
- Contre-indications
- Références
- Auteurs

### Adaptations et précautions

L'activité sport-santé peut impliquer une adaptation de la pratique afin de prendre en compte l'état de santé de chaque individu. Certaines disciplines nécessitent également des précautions particulières décrites ci-dessous.

L'intensité physique et la durée des efforts peuvent être contrôlées et adaptées à tout public en mesure d'exercer une activité physique, en restant sur pratique en aérobie si nécessaire, en jouant sur :

- la **taille du terrain** : un court de taille réduite entraîne un mouvement moins ample et plus facile (plus de réussite, moins traumatisant pour l'épaule) et des déplacements réduits
- le **type de balles** (diamètre, matière) : des balles plus légères et une raquette plus petite ralentissent le jeu (plus de réussite, moins traumatisant pour les articulations, plus de temps permettant de réguler la vitesse de déplacement et d'ajuster le positionnement et l'équilibre)
  - ballon de baudruche pour les joueurs les plus en difficulté ;
  - balle « rouge » (75% plus lente, de diamètre nettement supérieur, s'utilise sur un terrain de 12 mètres environ (les carrés de service) ;
  - balle « orange » (50% plus lente, apparence d'une balle de tennis traditionnelle, s'utilise sur un terrain long de 18 mètres) ;
  - balle « verte » (25% plus lente, s'utilise sur un terrain « normal » de 23m77).
  - à chaque type de balle correspond un gabarit de raquette (l'impact de la balle dans la raquette est modéré et progressif)





## Tennis

Contre-indications

Mise à jour : 22 Avril 2020

### Contre-indications : exemple de la pratique du tennis adapté

Quel sport pour votre patient ?

 Rechercher

#### SOMMAIRE

- Informations générales
- Caractéristiques de l'activité
- Bénéfices potentiels
- Prévention primaire
- Prévention II et III
- Risques et avis médical
- Adaptations et précautions
- Contre-indications
- Références
- Auteurs

### Contre-indications

Il existe peu de contre-indications absolues à la pratique de l'activité physique et sportive. Cependant toute pathologie chronique non stabilisée représente une contre-indication absolue mais temporaire jusqu'à stabilisation. Les pathologies aiguës sont des contre-indications temporaires jusqu'à guérison, soit de manière absolue, soit de manière relative. Pour certaines pathologies, des contre-indications relatives peuvent exister et doivent être évaluées au cas par cas et en fonction du sport. Dans toutes ces situations, l'avis d'un médecin spécialiste peut être sollicité.

Sphère sensible	Contre-indication	Commentaire
Pathologies intercurrentes	Toute pathologie aiguë ou chronique décompensée	À évaluer au cas par cas
Endocrinologie	Mal perforant plantaire	Contre-indication absolue
ORL	Troubles de l'équilibre	
Rhumatologie	Prothèse totale de genou	Contre-indication relative, selon la pratique
Divers	Maladie chronique non équilibrée par un traitement	
	Maladie inflammatoire aiguë	



# Exemple d'utilisation du MSS sur le site [vidal.fr](http://www.vidal.fr)

## cas clinique : gonarthrose

**Mme G. A., 54 ans, sédentaire**

- **Gonarthrose** fémoro-tibiale unilatérale droite
- Gonalgie au bout de 2 kms de marche, ensuite légère boiterie
- Pas d'autres pathologies (CV,...) mais **surpoids**
- **Motivation** pour faire de l'APS et lutter contre sédentarité mais gênée par gonalgie à la marche et souhaiterait un traitement non médicamenteux de l'arthrose  
→ **consultation**
- Mme G.A qui habite loin de la mer, de lacs et de montagnes, **souhaite** une activité sportive
  - *peu onéreuse,*
  - *non dangereuse*
  - *d'apprentissage simple*
  - *d'accès facile*

1.2 Surpoids ou Obésité  
1.2.1 Chez l'adultes

Intitulé du groupe cible : Adultes en surpoids ou obèses			
Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
Surpoids ne nécessitant pas de traitement pharmacologique avec possibles effets secondaires *	X		
Obésité		X	
Surpoids et obésité avec arthrose des membres inférieurs évoluée			
Surpoids et obésité à risque intermédiaire cardiovasculaire			
Obésité après chirurgie bariatrique (au moins 6 mois à un an après la chirurgie)			
Obésité après chirurgie bariatrique (<1 an après la chirurgie)			X

### Gonarthrose ou coxarthrose

- Niveau 1** : les patients ayant une coxarthrose ou une gonarthrose connue mais asymptomatique ou des douleurs modérées sans retentissement fonctionnel peuvent bénéficier d'une pratique d'APS de type « loisir, Sport Santé pour tous », sans précaution particulière ou précautions limitées
- Niveau 2** : les patients ayant des signes physiques (raideur, amyotrophie, épanchement articulaire, ...) et/ou des douleurs avec retentissement fonctionnel modéré (boiterie, périmètre de marche légèrement diminué) ou patients ayant une arthrose secondaire (dysplasies, ...) ou après ostéotomie peuvent bénéficier de programmes d'APS de type 'Sport Santé pour public spécifique' nécessitant certaines précautions particulières.
- Niveau 3** : les patients de niveau 2 plus fragiles, s'accompagnant de comorbidités favorisées ou non par l'âge, de signes cliniques insuffisamment contrôlés par le traitement pharmacologique, d'un déconditionnement à l'effort avec un périmètre de marche réduit peuvent relever dans un premier temps d'une structure de santé MPR puis ou directement d'une activité physique en milieu spécialisé extra-fédéral.
- Ces 3 niveaux sont fonctionnels et reposent sur les données de l'examen clinique médical. Ils ne s'appuient donc pas sur les données de l'imagerie médicale,

# Utilisation du MSS : 24 disciplines sportives proposées par les fédérations sportives pour la gonarthrose

<https://www.vidal.fr>

The screenshot shows the Vidal website interface. At the top, there is a navigation bar with 'VIDAL' and various menu items. Below it, a search bar contains the text 'Arthrose, arthrose, arthrose...'. The main content area is titled 'QUEL SPORT POUR VOTRE PATIENT ? MÉDICOSPŒRT SANTÉ'. It features a search filter for 'arthrose du genou' and a list of available sports for 'ARTHROSE'. The list includes: Basketball, Bore arthralgie, Course d'orientation, Cyclisme - Route et Piste, and Cyclisme - VTT et Cyclo-cross. Each item is accompanied by a small icon and the text 'MÉDICOSPŒRT SANTÉ' and 'Prévention II et III'.

This screenshot provides a detailed view of the search results for 'arthrose du genou'. The left sidebar shows the search path: 'Rhumatologie' > 'Arthrose' > 'Pathologies de l'appareil locomoteur'. The main content area lists 24 sports, each with an icon, the name of the sport, 'MÉDICOSPŒRT SANTÉ', and 'Prévention II et III'. Some items also include a 'CACI' (Comité Arthro Club International) logo and a note: 'Prévention II et III - Formulaire spécifique CACI'. The sports listed are: Course d'orientation, Cyclisme - Route et Piste, Cyclisme - VTT et Cyclo-cross, Gymnastique, Gymnastique volontaire, Haltérophilie-musculation, Hockey sur gazon, Kungfu, and Natation.

# cas clinique : gonarthrose

## Résultats de la consultation du MSS sur le site Vidal :

- **Choix** de la patiente et du médecin traitant : **randonnée pédestre** dans ses pratiques sport-santé : **Rando Santé®**, éventuellement **rando « standard »** de niveau facile ou marche nordique (aides techniques) répondant aux exigences de la patiente.
  1. **Info générales** : liste des nombreux (3500) clubs sur le site de la Fédération
  2. **Caractéristiques de l'activité** : faibles sollicitations musculosquelettiques, faible technicité
  3. **Bénéfices potentiels** : + sur endurance générale et musculaire, force, souplesse, mobilité articulaire, équilibre et proprioception + aspects psychosociaux intéressants
  4. **Prévention III** correspondant aux 2 pathologies de la patiente. 2 H, 1-2 / semaine
  5. **Risques et avis médical** : risques faibles marche.  
**CACI spécifique** et possibilités de fixer des limites (dont dénivelée, fréquence cardiaque) ≅ prescription précise.
  6. **Adaptations et précautions** : OK pour Rando Santé® (**« moins vite, moins loin, moins longtemps »**), animateurs formés
  7. **Contre indications** : épisode aigu de gonarthrose (poussée congestive d'hydarthrose douloureuse), toute affection aiguë
  
- **Autres sports compatibles** : course d'orientation, cyclotourisme, gym, gym volontaire, natation, sport adapté, tai chi, tennis de table



Certificat pour la  
randonnée pédestre  
de Mme G.A.  
souffrant de  
gonarthrose et en  
surpoids.

Avec la loi du 2 mars  
2022, le CACI devrait  
évoluer vers une  
ordonnance de  
prescription

Annexe 1 : certificat médical de non contre-indication à la pratique



**Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**  
Modèle 2015 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le ..... à.....  
Je, soussigné(e), Dr .....déclare avoir examiné  
Mme / M..... âgé(e) de.....  
et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-  
indiquant la pratique de :

La Randonnée Pédestre :  
• en compétition  
• hors compétition

La Marche Nordique hors compétition

La Raquette à Neige hors compétition

La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte  
• en compétition  
• hors compétition

La Rando Santé® (adaptée à des marcheurs dont la performance physique est  
diminuée temporairement ou durablement)

*Cher Confère, Chère Consoeur,  
Pour permettre à nos amateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les  
conseils suivants si vous le jugez pertinent :*

Altitude à ne pas dépasser : .....

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : .....

Dénivelé horaire (total) à ne pas dépasser : .....

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

*Avec nos remerciements confraternels*  
La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE



MÉDICOSPORT-SANTÉ



**FORMATION DPC DES MÉDECINS, organisée par la commission médicale du CNOSF :**  
**PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE,**

« LE MÉDICOSPORT-SANTÉ, UN OUTIL POUR PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE »

# FORMATION DPC DES MÉDECINS, ORGANISÉE PAR LE CNOSF :

## PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE,

### LE MÉDICOSPORT-SANTÉ, UN OUTIL POUR PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.



- **Formation en e-learning** de 19 modules de 1 heure, accessibles à tout moment par les médecins apprenants
  - Soit en une seule session de 20 heures en 2 mois
  - Soit en 2 sessions indépendantes de 10 h
  - Soit plusieurs sessions courtes de 6 ou 7h.
- Logistique (dont la gestion des apprenants, inscription et démarches auprès de l'ANDPC), par **l'organisme de formation DPC ERON SANTÉ du GROUPE VIDAL**
- **Évaluation** des médecins selon la procédure de l'ANDPC pour valider leur obligation de formation triennale (vignettes cliniques et audit clinique)
- **Chaque module** est constitué
  - de bases fondamentales et cliniques sur l'intérêt de l'APS pour la pathologie concernée,
  - de critères de choix raisonné du type d'AP et de(s) discipline(s) sportive(s)
  - d'un exemple commenté de cas clinique en s'appuyant sur le Médicosport-santé ainsi que sur les recommandations de l'HAS et les données publiées par l'OMS, l'INSERM, l'ANSES, etc, ...
  - de QCM
  - de quelques références accessibles



# FORMATION DPC DES MÉDECINS, ORGANISÉE PAR LE CNOSF :

## PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE,

### LE MÉDICOSPORT-SANTÉ, UN OUTIL POUR PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.



- **Les 19 modules** (en accord avec les lois du 26.01.2016 et du 02.03. 2022) :
  - **3 modules de notions générales :**
    - l'outil Médicosport-santé,
    - le cadre réglementaire,
    - les bases physiologiques et biomécaniques des APS
  - **13 modules consacrées aux pathologies :**
    - diabète, obésité,
    - coronaropathie, HTA, insuffisance cardiaque,
    - AVC, parkinson, SEP,
    - troubles psychiques,
    - arthrose, lombalgies, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, fibromyalgie,
    - asthme, BPCO,
    - cancers,
  - **3 modules consacrés aux états de santé :**
    - enfants et adolescents,
    - grossesse et post-partum,
    - personnes avancées en âge



# Conclusion

- **Médicosport-santé du CNO SF** =
  - aide à la prescription médicale du sport-santé
  - à la mise en œuvre de protocoles de sport adaptés aux pathologies chroniques et à divers états de santé.



- **Formation DPC** des médecins à la prescription du sport-santé

**Merci pour votre attention**

[jehanlecoq@cnosf.org](mailto:jehanlecoq@cnosf.org)



MÉDICOSPORT-SANTÉ