

Règlement Médical Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

Version 2.02 adoptée par la Commission Médicale du 20 octobre 2018 et du 12 janvier 2019

I. LA VISITE DE NON CONTRE-INDICATION MEDICALE A LA PRATIQUE DU TAEKWONDO

a) Le passeport sportif

Tout licencié doit se procurer un passeport sportif strictement personnel.

Il contient :

1. **Le certificat de non-contre-indication à la pratique du TAEKWONDO,**
2. **Les pages du suivi médical en compétition,**
3. **Les certificats de reprise après contre-indication temporaire à la pratique du TAEKWONDO.**

b) Le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Les dispositions du code du sport relatives au certificat médical ont été modifiées par la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé ainsi que par le décret n°2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport.

L'obtention de la licence sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical. Ce certificat médical établit l'absence de contre-indication à la pratique d'une discipline ou un ensemble de disciplines connexes, il précise si la discipline est pratiquée en compétition ou en loisir.

Le taekwondo fait partie des disciplines à contrainte particulière : « Les disciplines pratiquées en compétition pour lesquelles le combat peut prendre fin par KO ». En conséquence, pour la pratique du taekwondo en combat et en compétition il est donc obligatoire de fournir un certificat médical TOUS les ans.

Il est souhaitable que cet examen soit réalisé par un médecin du sport ou à défaut par un médecin généraliste ayant pris connaissance du présent règlement.

c) L'examen médical :

Il comporte au minimum les éléments suivants :

1. **Interrogatoire** : sur les antécédents familiaux (cardio-vasculaire, métabolique...), les antécédents personnels traumatiques, médicaux et chirurgicaux, le mode de vie, l'environnement familial et professionnel, les habitudes toxiques et nutritionnelles, les signes d'une pratique dopante.
2. **Antécédents de commotions cérébrales** (cf. prise en charge spécifique commotion cérébrale)
3. **L'état vaccinal**
4. **Un examen biométrique**
5. **Un examen clinique complet**
6. **Une attention particulière** doit être portée à :
 - L'examen cardio-vasculaire
 - L'examen neurologique

- L'examen locomoteur
- La santé mentale
- L'examen ophtalmologique : antécédents personnels et familiaux sur le plan ophtalmologique, champ visuel et acuité visuelle. S'il y a une anomalie à l'examen clinique (champ visuel et acuité visuelle) ou à l'interrogatoire, un avis auprès d'un ophtalmologue est fortement recommandé. Toutefois, il n'y a pas de microtraumatismes répétés de l'extrémité céphalique de l'orbite et de la péri-orbite dans la pratique du Taekwondo, tant à l'entraînement qu'en compétition. Il n'y a donc pas lieu de réaliser un examen ophtalmologique avec fond d'œil de façon systématique.

7. **Un ECG de repos** : La Société Française de Cardiologie et notamment le Groupe « exercice, réadaptation et sport » (GERS) préconisent la réalisation d'un ECG systématique tous les 3 ans entre 12 et 20 ans (âge auquel émergent plus fréquemment les cardiomyopathies) et tous les 5 ans entre 20 et 35 ans. Après 35 ans, un avis cardiologique est recommandé.

Toute anomalie constatée au cours de cet examen déclenche des investigations complémentaires et la prise d'un avis spécialisé.

- d) L'aptitude médicale est obligatoirement mentionnée sur le passeport sportif par le cachet du médecin avec date de l'examen.
- e) Il est nécessaire que les volets du passeport médical réservés au contrôle médical n'aient aucun élément contre-indiquant la pratique du TAEKWONDO.
- f) En cas de déclaration d'inaptitude émise par le médecin initialement consulté, le licencié peut faire appel auprès de la Commission Médicale de la Fédération.
Lorsque celle-ci est demandée, la décision du Médecin Fédéral National est considérée comme sans appel.
- g) En cas de doute sur l'état de santé du licencié, le médecin peut demander des examens complémentaires, un avis spécialisé et peut signer un **certificat d'inaptitude temporaire**.
Il peut restreindre la pratique en contre indiquant la compétition sans contre indiquer la pratique sportive en club.
- h) En cas d'apparition d'éléments médicaux nouveaux durant la pratique sportive, la commission médicale fédérale se réserve le droit de reconsidérer l'aptitude d'un licencié.

II. PASSEPORT SPORTIF

Le **passeport sportif se trouve défini par l'article 9 des Statuts**. Il suit le licencié tout au long de sa carrière de pratiquant de TAEKWONDO et des disciplines associées. Il comporte des informations techniques, administratives et médicales.

Le passeport est un document qui permet aux médecins de vérifier que le licencié est suivi sur le plan médical selon la législation fédérale et nationale.

Il est strictement personnel et ne doit en aucun cas être communiqué, excepté par le licencié s'il le désire, à une personne n'appartenant pas au corps médical et non tenue de ce fait au secret professionnel. Il constitue un document dont le licencié est le seul propriétaire, et dont seul les médecins sont habilités à prendre connaissance sur leur propre demande.

Lorsque le licencié présente son passeport à un membre autorisé de l'organisation d'une compétition, il le fait **volontairement** et ne pourrait donc pas se plaindre d'une violation du secret médical. Le propriétaire

du passeport peut refuser de remettre son passeport à un officiel mais dans cette situation, il ne pourrait pas participer aux activités pour lesquelles le passeport est requis.

Le passeport sportif ne peut pas se substituer à un dossier médical.

Il permet aux médecins fédéraux et aux cadres techniques d'être tenus au courant de l'évolution et des suites des commotions cérébrales ayant eu lieu au cours des rencontres précédentes. Il tient lieu de document officiel faisant foi lors des décisions d'ordre médico-technique.

Le médecin en charge de la compétition est tenu, le jour même, de notifier sur le passeport toutes les commotions cérébrales ayant pour conséquence une inaptitude physique.

III. CONTRE INDICATIONS A LA PRATIQUE DU TAEKWONDO

a) Contre indications définitives :

Afin de statuer sur une contre-indication définitive, un avis est requis auprès d'un médecin spécialiste et/ou auprès de la commission médicale fédérale. Les contre-indications sont :

- Organe impair : œil, rein, testicule, poumon.
- Splénomégalie.
- Antécédents neurologiques : pathologies à risque d'hémorragie intracrânienne, hématome intracrânien, tumeur cérébrale guérie, affections du tronc cérébral, épilepsie selon l'avis du neurologue.
- Troubles congénitaux de l'hémostase ou de la coagulation (Hémophilie, maladie de Willebrand sévère, thrombopathie sévère). Prise d'anticoagulant et antiagrégant selon avis médical.
- Forte myopie sur avis de l'ophtalmologue.
- Affection psychiatrique grave selon avis du psychiatre.
- Affection cardiaque pouvant entraîner un trouble du rythme, avec risque de mort subite. Antécédent infarctus du myocarde selon avis du cardiologue.

b) Contre indications relatives :

Les situations cliniques ambiguës et complexes pour la rédaction du certificat médical peuvent donner lieu après un avis spécialisé à :

- Une aptitude limitée à la pratique en club.
- Une inaptitude à la compétition combat uniquement, laissant la possibilité de pratiquer les « Poomsee », les techniques d'attaque /défense sans la confrontation avec impacts.
- Une inaptitude temporaire.
- Une pratique handisport.

IV. DISPOSITIONS SPECIFIQUES A LA COMPETITION

a) Règlement médical de surclassement

Tout surclassement ne sera accordé qu'aux conditions ci-après dûment remplies :

1. Une demande écrite devra être rédigée et signée par le combattant désirant être surclassé. Cette demande sera accompagnée d'une autorisation parentale si le licencié est mineur.
2. Un examen médical de non contre-indication au surclassement sera effectué par un médecin.
3. Le licencié enverra un double de ce certificat à la Commission Médicale Nationale.

4. Une autorisation de surclassement sera donc délivrée par le D.T.N après avoir statué sur les capacités techniques du licencié désireux d'être surclassé.
5. Cette autorisation sera limitée dans le temps ou à une compétition donnée.

b) Conditions médicales de l'arrêt du combat en compétition

1. Circonstances d'appel du médecin sur l'aire de combat :

L'arbitre central sollicite le médecin pour avis médical dans les circonstances suivantes :

- Insuffisance physiologique par incapacité à poursuivre le combat (épuiement).
- Hémorragies extériorisées (pour hémostase dans la minute, voir la minute supplémentaire accordée par l'arbitre)
- Causes traumatiques
- Pathologies cardio-pulmonaire, neurologiques ou autres nécessitant un avis médical
- Commotion cérébrale

A l'issu d'un examen rapide, le médecin prend la décision de l'arrêt du combat ou non. Une hémorragie non contenue nécessite un arrêt du combat.

2. Prise en charge médicale immédiate et à l'issu de l'arrêt du combat :

- Sur l'aire de combat le médecin dispose d'une minute (voir d'une seconde minute donnée par l'arbitre) pour réaliser une hémostase efficace, appliquer de la glace, réaliser une contention rapide.
- A l'arrêt du combat :
 - o Evacuation du blessé à l'infirmierie.
 - o Soins primaires pour petites blessures.
 - o Et/ou organisation d'un transfert en milieu hospitalier pour avis spécialisé.
 - o Prise en charge initiale des commotions cérébrales.
 - o Surveillance clinique.
 - o Rédaction d'ordonnance pour d'éventuels examens complémentaires, traitements ou attelles. Rédaction d'un courrier au médecin traitant dans les cas nécessaires.
 - o Décision du retour au domicile ou non.

V. CAS PARTICULIERS DES COMMOTIONS CEREBRALES

Le Taekwondo est un art martial coréen où le coup pied à la tête est autorisé. De ce fait, il peut survenir lors des combats des commotions cérébrales.

a) Définition :

Une commotion cérébrale est liée au mouvement rapide et violent de la tête qui a pour conséquence le heurt du cerveau contre les parois de la boîte crânienne. Ce heurt altère le fonctionnement du cerveau de manière immédiate et transitoire. Il n'y a pas obligatoirement de perte de connaissance associée. C'est un traumatisme crânien bénin.

b) Symptômes de la commotion cérébrale

1. AVEC PERTE DE CONNAISSANCE :

Une perte de connaissance est une conséquence immédiate d'une commotion cérébrale après un choc à la tête par coups de pieds ou autres. Selon les études, une perte de connaissance serait présente qu'1 fois sur 10 lors des commotions cérébrales.

A noter qu'une perte de connaissance sans coups de pieds à la tête, peut être la conséquence d'autres problèmes médicaux qu'il faut également prendre en charge rapidement.

2. SANS PERTE DE CONNAISSANCE :

D'autres symptômes peuvent être le témoin d'une commotion cérébrale sans qu'il y ait forcément de perte de connaissance initiale. Un seul de ces symptômes doit alerter sur une commotion cérébrale (après coup de pied ou choc à la tête) :

- Maux de têtes (céphalées).
- Vertiges, perte d'équilibre, étourdissement.
- Nausées, vomissements.
- Troubles visuels.
- Désorientation.
- Problèmes de mémoire.
- Confusion, somnolence, sentiment d'être dans le brouillard.
- Changement de comportement (irritabilité, tristesse, anxiété...).
- Troubles du sommeil.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais représente la majeure partie des symptômes de la commotion cérébrale.

c) **Conduite à tenir sur le terrain**

- Arrêt du combat et de la compétition.
- Evacuation de l'athlète commotionné à l'infirmerie.
- Selon les recommandations de la fédération internationale de taekwondo (WT) : une surveillance de l'athlète est obligatoire pendant 1 heure sur le plan cognitif et clinique avec prises des constantes toutes les 15 minutes (TA, pouls, conscience).
- Le médecin de la compétition note la commotion cérébrale sur le passeport sportif de l'athlète.
- En l'absence de toutes complications, le médecin de la compétition autorise l'athlète commotionné à retourner à son domicile sur la surveillance d'une tierce personne.
- Le médecin de la compétition informe l'athlète du principe de commotion cérébrale et de la nécessité d'une surveillance pendant 48h. Cette information est donnée à l'oral et par écrit. Le médecin remet une fiche informative signée par lui-même, l'athlète et une tierce personne (coach, parents, kinésithérapeute, responsable médical...).
- Une imagerie cérébrale n'est pas recommandée à moins d'une suspicion d'atteinte structurelle associée.

d) **Conduite à tenir après le retour au domicile**

Après toute commotion cérébrale un repos strict d'au minimum 48 h est obligatoire, il s'agit d'un repos physique et psychique.

Une surveillance attentive est nécessaire pendant les 24-48 premières heures pour dépister toutes complications.

L'athlète commotionné ne doit jamais être laissé seul, même s'il se sent bien. Il est souhaitable qu'il ne dorme pas seul la première nuit.

Si l'athlète commotionné ou une tierce personne remarque un **changement de comportement, des maux de tête persistants, des nausées ou des vomissements récidivants et/ou persistants, une somnolence excessive** prévenez votre **Médecin ou un Service d'Urgences (numéro de téléphone : 15)**.

Les consignes simples données à l'athlète pendant 48 heures sont :

- Ne pas utiliser de médicaments antalgique de palier 2 ou 3 (codéine, tramadol, morphine), ni d'anti-inflammatoires.
- Ne pas consommer d'alcool.

- L'athlète commotionné ne doit pas conduire pendant 24 heures.

Un avis médical auprès d'un médecin du sport est fortement recommandé après 48h. Une évaluation par le questionnaire SCAT5 doit être réalisée. Cela permettra d'orienter la reprise du Taekwondo.

e) Retour au jeu

1. Reprise du Taekwondo à l'entraînement :

Une reprise progressive par paliers est obligatoire. Chaque palier doit durer 48 heures environ, et doit être réalisé sans symptômes (cf. paragraphe précédent 2.b.). Le passage au palier suivant ne doit être autorisé que si l'athlète reste totalement asymptomatique. Un palier dure le temps nécessaire à l'absence de symptômes.

- o **Palier 1** : 48 h de repos complet physique et intellectuel
- o **Palier 2** : Reprise du travail aérobic doux sans accélérations, (exemple : vélo, vélo elliptique, natation, marche). Pas d'entraînement de taekwondo.
- o **Palier 3** : Reprise de la préparation physique générale, normalement, avec accélérations. Pas d'entraînement de taekwondo encore, pas de coups de pieds.
- o **Palier 4** : Reprise du taekwondo sans contact, sans combats.
- o **Palier 5** : Reprise du taekwondo avec contacts mais coups de pieds au plastron. Pas de coups de pieds à la tête.
- o **Palier 6** : Reprise du taekwondo normalement à l'entraînement. Compétition interdite.

2. Reprise du Taekwondo en compétition

Selon les recommandations du règlement médical de la fédération internationale (World taekwondo) :

- 1^{er} épisode de commotion cérébrale : interdiction de compétition pendant 1 mois.
- 2nd épisode de commotion cérébrale dans les 12 mois : interdiction de compétitions pendant 3 mois.
- 3^{ème} épisode de commotion cérébrale dans les 12 mois ou dans la carrière : avis obligatoire par un neurologue spécialisé en commotion cérébrale et de la commission médicale nationale.

Les symptômes (en nombre et en sévérité) augmentent chez les athlètes ayant subi plus de deux commotions cérébrales.

3. Cas spécifiques des athlètes mineurs (<18 ans)

Le cerveau d'un athlète mineur est en pleine phase de développement cérébral et neurologique. Une commotion cérébrale survenue sur le cerveau immature d'un jeune athlète expose à des complications plus importantes qu'un adulte. Il est donc obligatoire de respecter les délais indiqués ci-dessous.

Chez les athlètes mineurs, un arrêt du taekwondo **à l'entraînement et en compétition** est obligatoire pendant **1 mois**.

La reprise s'effectuera selon le même protocole par paliers progressifs que les adultes. La reprise progressive s'effectuera au minimum après un mois de repos complet, et en fonction des symptômes.

Toute récurrence de commotion dans l'année chez un jeune athlète mineur nécessite un avis auprès d'un neurologue spécialisé en commotion cérébrale et de la commission médicale nationale.

VI. REGLEMENT DE LA SURVEILLANCE DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

L'inscription sur la liste des sportifs de haut niveau (catégories séniors, élites et relèves) implique d'effectuer un suivi médical réglementaire défini par le ministère des sports et la commission médicale de la FFTDA (Arrêté du 13 juin 2016 sur les Articles L.231-2 à L.231-6).

a) Les examens obligatoires sont :

1. Un examen médical

UNE FOIS PAR AN réalisé par un médecin du sport comprenant :

- Un examen clinique complet avec interrogatoire et vérification des vaccins
- Un entretien psychologique (pouvant être réalisé par le médecin) visant à dépister des difficultés psychopathologiques pouvant être liées à la pratique sportive intensive
- Un bilan diététique et conseils nutritionnels
- La recherche indirecte d'un état de surentraînement via un questionnaire

2. Un questionnaire SCAT 5

- Il doit être rempli UNE FOIS PAR CARRIERE à l'entrée en pôle ou sur les listes.
- **IMPORTANT** : Ce questionnaire est habituellement utilisé dans le suivi des commotions cérébrales. Dans notre cas nous l'utilisons en prévention. C'est pourquoi le questionnaire SCAT 5 doit être rempli même si le sportif n'a jamais eu de commotion cérébrale, afin de nous servir de référence dans le cas où une commotion surviendrait durant la carrière.

3. Un ECG de repos UNE FOIS PAR AN

b) Règlement :

Les résultats des examens prévus ci-dessus doivent être transmis par l'athlète SHN à la fédération dans les délais définis par la fédération.

La non réalisation des examens obligatoires peut entraîner des sanctions de la part de la fédération.

La réalisation de cet examen médical est prise en charge par la fédération à hauteur de 60 euros.