



CACI

Aide à la décision médicale

Pratique du Canoë, du Kayak et des Sports de pagaie

La pratique sportive en canoë-kayak est une activité complexe qui nécessite des capacités perceptives, motrices, cognitives et des aptitudes comportementales.

Ce document est destiné à vous rappeler les éléments de l'état de santé susceptibles d'interférer avec la pratique sécurisée pour le sportif et pour ceux qui l'entourent.

Les premiers éléments sont des contre-indications réelles en pratique individuelle et/ou collective, d'autres des points de vigilance dont il convient de tenir compte selon le mode de pratique (loisirs, compétitions, sport-santé), les lieux de pratique (eau-vive, eau-calme), la saisonnalité.

Une vigilance est requise sur l'état de santé que requiert une pratique sportive en compétition avec un désir de performance, très différente de celle d'une pratique récréative et de loisirs. Dans le cadre d'un pratiquant porteur d'une pathologie, une pratique d'activité physique moins soutenue, encadrée par un professionnel formé, attentif aux problématiques du malade, est souhaitable et fait partie intégrante du traitement dans le cadre des soins de support. Elle intégrera les points de vigilance voire des contre-indications temporaires selon l'évolution de la maladie et des soins. Ce type de pratique ne permet pas la compétition.

Les différents critères pointés, ici, sont des aides à la décision de non-contre-indication à la pratique du canoë-kayak et Sports de pagaie (CACI) mais seul le médecin examinateur reste juge de l'aptitude ou non du pratiquant à cette activité physique et à sa pratique éventuelle en compétition.

Toute pathologie complexe peut bénéficier de l'avis d'un médecin spécialiste de la discipline médicale concernée pour asseoir la décision de contre-indication à la pratique.

L'incapacité à nager est intrinsèque aux contre-indications à la pratique du CK (risque de dessalage, difficultés à remonter dans son bateau ou à regagner la berge, risque de noyade)

Les contre-indications à la pratique

1- Les troubles neuropsychiatriques sévères

- Trouble cognitif ou démence évoluée (mauvaise appréciation des risques, troubles du jugement)
- Addiction sévère (alcool, drogues)
 - Alcoolisation aiguë ou signes de dépendance physique témoignant d'une alcoolisation régulière
 - Dépendance vis-à-vis des psychotropes
 - Abus ou utilisation médicamenteuse sans justification thérapeutique
 - Consommation de produits susceptibles d'altérer la capacité de vigilance ou de comportement (selon la nature ou les quantités absorbées)

- Trouble sévère de la coordination motrice et du gestuel, de la force, du contrôle musculaire et de l'équilibre
- Comitialité (risque de convulsions sur l'eau).
Rappel des contre-indications formelles :
 - Si la dernière crise date de moins d'un an en cas de comitialité déclarée
 - Dans les six mois suivant une crise unique
 - Dans les six mois suivant l'arrêt ou de la modification d'un traitement.
- Accident Vasculaire Cérébral (AIT, Infarctus cérébral, AVC hémorragique et malformations vasculaires cérébrales) avec séquelles motrices ou psychiques importantes. AVC récent de moins de 4 semaines.
- Hypertension maligne ou grade III (TA > 180/110 mm Hg) non équilibrée

2- Les pathologies cardiovasculaires non équilibrées par un traitement adéquat

- Troubles du rythme ou de la conduction paroxystiques non stabilisés avec persistance de lipothymies ou de syncopes, et si étiologie existante non traitée
- Indication d'un défibrillateur automatique implantable non encore posé
- Défibrillateur externe portable (gilet)
- Syncope unique récente ou syncopes récurrentes non explorées
- Dysfonction sinusale et bloc auriculo-ventriculaire non encore implanté
- Coronaropathie instable et symptomatique au repos ou à l'effort léger. Avis spécialisé obligatoire.
- Valvulopathie sévère gênant l'effort, classe NYHA III ou IV, ou avec risque de syncope
- Insuffisance cardiaque chronique décompensée, classe NYTA III ou IV
- Ectasie aortique évolutive avec anévrisme aortique de diamètre supérieur à 5.5 cm. Avis spécialisé si intervention chirurgicale.
- Dispositifs d'assistance cardiaque
- Cardiopathie congénitale. Avis spécialisé nécessaire
- Transplantation cardiaque. Avis spécialisé nécessaire
- Cardiomyopathies structurelles et électriques (Cardiomyopathie hypertrophique, Syndrome du QT long, Syndrome de Brugada, autres). Avis spécialisé nécessaire

3- Les insuffisances respiratoires chroniques

- Amputation importante de la fonction respiratoire
- BPCO stade Gold 3
- Asthme sévère
- Port d'une canule trachéale

4- Les atteintes sensorielles (en pratique individuelle)

- Troubles de la vision binoculaire sévère avec acuité visuelle corrigée inférieure 5/10 ou si un des 2 yeux a une acuité visuelle inférieure à 1/10 et l'autre inférieure à 5/10
- Rétrécissement du champ visuel (impossibilité d'évaluation correcte des distances, des obstacles sur et dans l'eau)
- Blépharospasme acquis
- Diplopie permanente non améliorable par les médicaments, la chirurgie, la correction optique
- Troubles de l'audition en cas de pratique individuelle (impossibilité d'entendre des consignes ou des bruits anormaux)
- Instabilité chronique non corrigée par les traitements

5- Les atteintes locomotrices évolutives

- Maladie de Scheuermann hyperalgique (dystrophie rachidienne de croissance)

6- Les troubles de la coagulation

- Hémophilie sévère (risque traumatique sur les rochers en pratique d'eau vive ou en mer)
- Thrombose veineuse des membres inférieurs récente ou thromboses veineuses du bassin (maintien des positions assises prolongées en kayak)
- Embolie pulmonaire récente de moins de 3 mois

Les points de vigilance

1- Les limitations de la mobilité

- Instabilité chronique de l'épaule, luxations récidivantes (solicitation particulière des articulations de l'épaule)
- Lombalgie sévère et discopathies décompensées (solicitation des disques intervertébraux et des articulaires postérieures)
- Canal lombaire étroit, canal cervical étroit, spondylolisthésis instable, hernie discale symptomatique (solicitation du rachis en rotation et flexion-extension)
- Syndromes canaux (canal carpien, sus épineux)
- Maladies rhumatismales évoluées prédominantes aux membres supérieurs
- Maladie de Dupuytren (limitation fonctionnelle de la main pour se propulser)
- Métastases osseuses notamment des membres et rachidiennes douloureuses (prise en charge possible dans le cadre de Pagaie Santé®)

2- Les pathologies infectieuses aiguës en cours de traitement

- ORL (sinusites, otites, cholestéatomes) et respiratoires (pneumopathies) en cas de risque d'immersion

3- Les dermatoses chroniques étendues avec risque de porte d'entrée infectieuse par effraction du derme

- Mycoses, eczémas
- Allergie cutanée au Polyester

4- Les pathologies non stabilisées, en particulier les cancers

- Avis du cancérologue traitant indispensable (prise en charge possible dans le cadre de Pagaie Santé®)

5- Syndrome de Raynaud et/ou allergie à l'eau froide (contexte d'eau de rivière, pluie, ou fonte de neige et vent)

6 - Les traitements anticoagulants/antiagrégants

7- La fragilité de la paroi abdominale

- Hernie, éventrations (hyperpression abdominale)

8- Les pathologies rénales

- Patient dialysé (pansement imperméable sur fistule artérioveineuse)
- Greffe rénale (risque d'un traumatisme de paroi et sensibilité aux infections due au traitement immunosuppresseur)

9- Les incompatibilités temporaires

- Pose récente d'un stimulateur cardiaque (datant de moins de 4 semaines)

- Sténose carotidienne serrée non encore opérée
 - Coronaropathie aigue de moins de 6 semaines, ou angioplastie datant de moins de 4 semaines.
 - Fractures non encore consolidées
 - Maladie de Ménière avant traitement. Avis spécialisé nécessaire
 - Grossesse : au-delà du premier trimestre pour une pratique compétitive et jusqu'à 6 semaines après l'accouchement.
 - Diabète non équilibré par le traitement avec risque d'hypoglycémie sévère ou récurrente (risque de malaise hypoglycémique sur l'eau)
-