

Extrait du MIL 2022 (Manuel de l'Instructeur LIFRAS):

1.5.1 EXAMENS MÉDICAUX REQUIS POUR TOUS LES PLONGEURS

1.5.1.1 Visite médicale

Dès 14 ans, un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité est requis pour la pratique en Piscine et en Milieu Naturel ou en Fosse.

Pour les nouveaux membres de la Lifras, un certificat médical de non-contre-indication à la plongée devra être passé dès que possible et au plus tard avant le premier entraînement en Piscine, exception faite des trois séances d'initiation (*) et de la Plongée Découverte.

(*) Rappel des Conditions Particulières ARENA : un cours d'initiation peut se composer de maximum trois séances auxquelles un non-membre peut participer, et ce dans un délai de maximum deux mois.

Dans les trois séances, la Plongée Découverte est incluse. C'est-à-dire qu'un non-membre est couvert pour, soit :

- 2 séances en Piscine et 1 Plongée Découverte.

- 3 séances en Piscine.

Bien que la visite médicale puisse être réalisée par n'importe quel médecin, il est fortement conseillé, dans la mesure du possible, de se faire examiner par un médecin pratiquant la plongée. Cette visite comporte, en dehors de l'interrogatoire habituel et de l'examen général, un contrôle O.R.L. et une épreuve d'effort testant le cœur gauche (épreuve de Ruffier).

Si une contre-indication à la plongée, inexistante lors de la visite médicale, devait se déclarer après celle-ci, cela prévaut sur le certificat d'aptitude à la plongée. Dans ce cas l'aptitude à la plongée est bien entendu immédiatement suspendue.

La liste des contre-indications à la plongée est reprise au verso du formulaire d'aptitude médicale à la plongée.

Une visite médicale passée :

- Entre le 1er janvier et le 31 août de l'année « N » est valable jusqu'au 31 janvier de l'année « N+1 ».
- Entre le 1er septembre et le 31 décembre de l'année « N » est valable jusqu'au 31 janvier de l'année « N+2 ».

Exemples :

- Visite médicale passée le 15 septembre 2021 : valable jusqu'au 31/01/2023.
- Visite médicale passée le 28 février 2021 : valable jusqu'au 31/01/2022.
- Visite médicale passée le 31 août 2021 : valable jusqu'au 31/01/2022.
- Visite médicale passée le 1er septembre 2021 : valable jusqu'au 31/01/2023.

Le respect des conditions ci-dessus conditionne la délivrance de la carte CMAS.

1.5.1.2 ECG sous effort (cycloergométrie ou électrocardiogramme sous effort)

Dès 14 ans (*), un ECG à l'effort en ordre de validité est requis pour la pratique en Piscine et en Milieu Naturel ou en Fosse.

(*) y compris pour un breveté Dauphin qui vient d'atteindre ses 14 ans.

Pour les nouveaux membres de la Lifras, un ECG à l'effort devra être passé dès que possible et au plus tard avant la première plongée en Milieu Naturel ou en Fosse, exception faite de la Plongée Découverte.

L'ECG à l'effort ne doit pas être répété avant l'âge de 35 ans sauf en cas de reprise après 5 ans d'interruption. Ensuite,

- À partir de 35 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 5 ans.
- À partir de 45 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 2 ans.
- À partir de 55 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 1 an.

Exemples :

- ECG passé à 17 ans : le plongeur sera en ordre jusqu'à la veille de ses 35 ans.
- ECG passé à 32 ans : le plongeur sera en ordre durant 5 ans.
- ECG passé à 42 ans : le plongeur sera en ordre jusqu'à la veille de ses 45 ans.
- ECG passé à 44 ans : le plongeur sera en ordre durant 2 ans

1.5.2 GROSSESSE

En cas de grossesse, l'aptitude à la plongée sous-marine est suspendue dès le moment où la grossesse est connue de la future maman. La grossesse constitue une contre-indication à la pratique de la plongée, y compris respirer de l'air sous pression en Piscine. Les apnées de courte durée sont autorisées (il est recommandé de ne pas dépasser 30 secondes). Toutefois la pratique de la natation et de la nage avec palmes est un sport compatible et recommandé pendant la grossesse.

L'inaptitude temporaire à la pratique de la plongée prend fin six semaines après l'accouchement, après avis médical favorable (l'avis du gynécologue obstétricien suffit).

1.5.3 AUTORISATION DE PLONGER APRÈS UN ACCIDENT

Après tout accident de plongée, même bénin, il est interdit de reprendre la plongée sans avoir passé un nouvel examen médical d'aptitude.

Soit d'initiative, soit à la demande d'un médecin ou de toute partie intéressée, la Commission Médicale Lifras peut donner un avis ou une recommandation concernant l'aptitude ou non d'un plongeur.

La Commission Médicale peut recommander, soit :

- Une inaptitude définitive.
- Une prolongation de l'inaptitude temporaire.

- Une aptitude sans réserve.
- Une aptitude restreinte ou sous réserve.

Après une fracture, une incapacité temporaire est liée aux difficultés mécaniques qu'elle entraîne. Il est donc généralement considéré que l'aptitude à la plongée recommence dès que tous les mouvements nécessaires sont à nouveau possibles. Dans la plupart des cas simples, cela met 6 à 8 semaines, mais dépend d'une personne ou d'une fracture à l'autre. Il est recommandé de voir avec un orthopédiste à quel moment la mobilité et la force seront récupérées, et de reprendre les activités sportives à ce moment, avec son accord.