

MiniFly requiert une bonne condition physique mais ne nécessite pas pour autant un entraînement physique particulier pour une pratique occasionnelle.

Les parties du corps les plus sollicitées avant et pendant le vol sont : les bras, avant bras, poignets et épaules.

Nos recommandations sur l'utilisation du MiniFly reposent sur 2 fondements :

- 1) La réussite à la réalisation d'exercices physiques
- 2) L'avis de non-contre-indication d'un médecin du sport examinateur à la suite d'un examen pour une pratique modéré ou fréquente du MiniFly (plus de 2 heures par semaine)

1) Exercices simples à réussir pour connaître son aptitude physique à utiliser le MiniFly :

- Se positionner assis sur le sol jambes tendues, placer les bras le long du corps avec la paume des mains contre le sol et les mains orientés vers l'extérieur. Tendre les bras afin de surélever les fesses, les jambes ne doivent pas toucher le sol, seuls les talons doivent prendre appuis. Le dos doit rester à la verticale. Tenir pendant 90 secondes minimum.

- Lever les bras à l'horizontal vers l'extérieur avec un poids 1,5 kg dans chaque main. Tenir pendant 60 secondes minimum.

- Tenir en équilibre sur une seule jambe pendant 30 secondes minimum sans poser le pied levé au sol, répéter l'opération avec l'autre jambe pendant 30 secondes minimum.

Note : les exercices réalisés ci-dessus ne doivent pas engendrer de désagrément ou douleur physique notable, dans ce cas l'utilisation du MiniFly est déconseillée.

2) Il est fortement conseillé de consulter un médecin du sport avant l'utilisation du MiniFly.

Recommandations à l'attention du médecin examinateur :

La signature d'un certificat de non-contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Cette consultation prend du temps, ne doit pas être faite à la légère, dans les vestiaires avant une compétition.

L'interrogatoire est une étape essentielle de la consultation : connaissance des antécédents, bilan de croissance, recherche des pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement.

L'examen clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Le médecin est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels : exploration fonctionnelle cardiologique ou pulmonaire, test d'effort cardiologique, radiographies (rachis ou articulations des mains) examens biologiques ou consultation spécialisée. Le praticien est seul responsable d'une obligation de moyens.

Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

Le médecin délivre alors le certificat de non-contre-indication éventuellement assorti de réserves. Ce certificat doit mentionner le sport, ou éventuellement les disciplines, concernés. Le médecin peut être amené à établir une inaptitude temporaire.

Guide d'examen médical orienté vers la pratique du MiniFly :

La pratique du vol avec l'appareil MiniFly présente quelques particularités que le médecin doit connaître :

Des contraintes physiques, ostéo-articulaires pour une activité de décollage du corps humain à partir d'une plateforme en dur, comportant une phase de suspension du corps sur les poignées et sous les épaules (si applicable) ainsi qu'un atterrissage du corps humain sur une plateforme en dur.

Des contraintes d'effort intermittent, de puissance et intensité variable, entraînant des fréquences cardiaques élevées.

Le médecin sera attentif aux points suivants :

1. Examen ostéo-articulaire : vérifier l'intégrité anatomique et fonctionnelle des 4 membres, dépister les pathologies ostéo-articulaires et respecter les délais de consolidation au décours de ces pathologies ou des traumatismes. Respecter la croissance et dépister d'éventuelles dystrophie ostéo-articulaires. Prévenir les affections tendineuses.

Contre-indication au vol : Toute pathologie rachidienne avec retentissement potentiel neurologique (hernie discale, spondylolisthésis stade. Séquelles de fracture du rachis ou tassement vertébral. Déminéralisation osseuse. Pathologies articulaires avec risque de luxation (épaule). Dystrophies ostéo-cartilagineuses de croissance.

2. Examen cardio-vasculaire & pulmonaire : L'état cardio-vasculaire doit être compatible avec un effort physique, exiger un ECG d'effort au-delà de 40 ans ou au moindre signe d'appel ou facteur de risque.

Contre-indication au vol : toutes les cardiopathies, coronariens non équilibrés, HTA non traitée, les troubles du rythme paroxystiques, les cardiopathies cyanogènes ou arythmogènes, les accidents vasculaires cérébraux. Les antécédents de pneumothorax spontanés.

3. Examen neurologique et psychiatrique : L'usage du MiniFly demande une attention, un bon équilibre, la maîtrise des gestes et un comportement responsable.

Contre-indication au vol : La prise de substances ou médicaments pouvant altérer le jugement ou diminuer les réflexes. L'épilepsie non équilibrée. Les syndromes psychiatriques non stabilisés.

5. Examen ORL : dépister les troubles de l'équilibre qui sont une contre-indication

6. Acuité visuelle : à corriger, port de verres incassables, de lentilles ou de montures adaptées.

Les recommandations d'examen proposées au médecin dans ce document sont destinées à éclairer son expertise sur la pratique du MiniFly . Le praticien reste libre d'en apprécier l'application en fonction de l'état de santé de la personne qu'il examine.

Au terme de sa consultation le médecin est seul responsable d'établir un certificat médical de non-contre-indication. Il fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non-contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Sur demande, nous fournissons le modèle de certificat médical pour votre médecin.