

## Certificat médical ou questionnaire de santé pour une licence Comité

Selon la loi, le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique d'une activité sportive est obligatoire uniquement tous les 3 ans (sous certaines conditions) pour prendre une licence sportive. Cela concerne donc également la licence FFRandonnée, quels que soient votre âge et votre pratique de randonnée.

Cependant, la loi précise que dans les 2 années intermédiaires, vous avez obligation de remplir le questionnaire de santé ci-dessous afin de définir si vous devez fournir un nouveau certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

**Merci de retourner cette page au Comité** (cf. adresse en bas de page)

**Prénom NOM : .....**

**JE COCHE** l'un des 4 cas de figure ci-dessous :

- Je n'ai pas pris de licence FFRandonnée l'année dernière, **j'envoie obligatoirement** un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins d'1 an (modèle ci-joint, page 3).
- J'ai pris une licence FFRandonnée l'année dernière mais le dernier certificat médical fourni date de plus de 3 ans : **j'envoie obligatoirement** un nouveau certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins d'1 an (modèle ci-joint, page 3).
- J'ai pris une licence FFRandonnée l'année dernière et le dernier certificat médical fourni date de moins de 3 ans. J'ai rempli le questionnaire de santé ci-joint (page 2) et **j'ai répondu « oui »** à au moins **une** des questions. **J'envoie obligatoirement** un nouveau certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins d'1 an (modèle ci-joint, page 3).
- J'ai pris une licence FFRandonnée l'année dernière et le dernier certificat médical fourni date de moins de 3 ans. J'ai rempli le questionnaire de santé ci-joint (page 2) et j'ai répondu « non » à **toutes** les questions. **Je remplis et envois obligatoirement l'attestation ci-dessous** :

### **Attestation pour les pratiquants majeurs**

Je soussigné M./Mme [Prénom NOM] .....  
atteste avoir renseigné l'auto-questionnaire de santé et **avoir répondu NON à toutes les questions.**

*Date et signature :*

P.J. :

- Questionnaire de santé
- Modèle de certificat médical



## Questionnaire de santé pour un renouvellement de licence sportive

*Ce questionnaire reste en votre entière discrétion, il n'est pas à renvoyer au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre.*

*Par conséquent, les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité.*

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON
<b>DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :</b>		
1) Un membre de votre famille proche est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>A CE JOUR :</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

**Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**

Modèle 2019 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 : (cocher les cases voir définition des pratiques au verso)

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> en compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> hors compétition
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> en compétition <input type="radio"/> hors compétition
Marche d'endurance	<input type="radio"/> hors compétition
Rando Santé ®	<input type="radio"/> hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> hors compétition
Raquette à Neige	<input type="radio"/> hors compétition

*Cher Confrère, Chère Consœur,*

*Pour permettre à nos animateurs 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 à ne pas dépasser (mètres/heure) : .....

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**

*Nombre de cases cochées :*

## LE CERTIFICAT MEDICAL

- Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées** :
- **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
  - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
  - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.
- **Pratique en compétition** : Attention, pour pratiquer le Rando Challenge® ou le longe-côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication à la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	<p><b>RANDONNEE PEDESTRE</b> : Déplacement pédestre sur itinéraire balisé ou non, en plaine ou en montagne sans limitation d'altitude, kilométrage et dénivelé variable, à la demi-journée, journée ou itinérance sur plusieurs jours en autonomie ou non.</p>
	<p><b>RANDO SANTE®</b> : Pratique adaptée aux publics diminués temporairement ou durablement. Ces sorties régulières sont courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h, arrêts inclus, environ 6 km, selon les possibilités des participants.</p>
	<p><b>MARCHE NORDIQUE</b> : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à l'action vigoureuse (en poussée vers l'arrière) des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5km/h).</p>
	<p><b>LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE</b> : Consiste à marcher dans l'eau (de mer ou douce) en immersion, avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensiles de propulsion, sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Elle allie effort en endurance et en résistance, en condition thermique parfois exigeante, en séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur des distances de : 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Les chaussures/chaussons sont obligatoires, la combinaison néoprène est facultative.</p>
	<p><b>RAQUETTES A NEIGE</b> : Déplacement en milieu enneigé, ce sport d'hiver, de loisir sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal. Pas de limite théorique d'altitude.</p>
	<p><b>RANDO CHALLENGE®</b> : Epreuve par équipes sollicitant : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. Le déplacement se fait à 4km/h sur une distance de 15 à 20 km.</p>
	<p><b>MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®)</b> : Epreuve d'endurance en équipe où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.</p>