








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^{er} 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** : Concerne le Rando Challenge®, le longe-côte, la marche nordique et la marche d'endurance. **Attention**, le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication à la compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	<p>RANDONNEE PEDESTRE : 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>RANDO SANTE® : Pratique adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement. Sorties régulières courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h ; pas plus de 4h pauses incluses ; distance selon le niveau des participants (5-6 km en général).</p>
	<p>MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la 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 5 km/h). MARCHE NORDIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.</p>
	<p>LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Marche immergée (eau de mer ou douce) 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 par séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Chaussures/chaussons obligatoires mais combinaison néoprène facultative. LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. Le cadre de pratique exclut un stress thermique, comporte des pauses plus fréquentes et limite la durée d'immersion.</p>
	<p>RAQUETTES A NEIGE : 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>RANDO CHALLENGE® : 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>MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®) : 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>



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Confidentiel ,à ne pas retourner au Club

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Êtes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À ce jour		
10) 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...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.



Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle juillet 2020 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare 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 ronds - voir définitions des pratiques au verso)

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> En compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (LC/MA Santé)
Marche d'endurance	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
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 :