

## Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive 2025/2026

Je, soussigné(e), Docteur..... 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 des activités de marche et de randonnée <sup>(1)</sup>

RAYER LA MENTION INUTILE

La pratique des activités de marche et de randonnée EN COMPETITION <sup>(1)</sup>

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

Le .....

à.....

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-dessous proposées par les clubs comprenant les disciplines comprises dans la délégation délivrée par le ministère des sports et les disciplines connexes.

| Disciplines sportives déléguées | Disciplines comprises dans la délégation | Spécialités donnant lieu à des compétitions |
|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Randonnée pédestre              | Randonnée pédestre                       |                                             |
|                                 | Grande randonnée (GR®)                   |                                             |
|                                 | Grande randonnée de pays (GRP®)          |                                             |
|                                 | Promenade, petite randonnée              |                                             |
|                                 | Rando challenge®                         | X                                           |
|                                 | Marche d'endurance                       | X                                           |
|                                 | Géocaching                               | X                                           |
|                                 | Randonnée montagne                       |                                             |
|                                 | Marche en ville                          |                                             |
|                                 | Marche afghane                           |                                             |
|                                 | Marche rapide                            | X                                           |
|                                 | Randonnée tourisme                       |                                             |
|                                 | Marche avec bâtons                       | X                                           |
|                                 | Fast hiking                              | X                                           |
|                                 | Marche santé                             |                                             |
|                                 | Balades à roulette®                      |                                             |
| Longe côte                      | Longe côte                               | X                                           |
|                                 | Marche aquatique                         |                                             |
|                                 | Randonnée longe côte                     | X                                           |
|                                 | Trail longe côte                         | X                                           |
|                                 | Longe côte free style                    | X                                           |
|                                 | Longe côte santé                         |                                             |
|                                 |                                          |                                             |
| Disciplines sportives connexes  |                                          | Spécialités donnant lieu à des compétitions |
|                                 | Marche nordique                          | X                                           |
|                                 | Rando Santé                              |                                             |
|                                 | Raquette à neige                         | X                                           |

#### Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs

Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes en avril 2023 pour la FFRandonnée.

1- Un CACI pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

2- Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir rempli le questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

3- Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée : un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI les compétiteurs doivent remplir le questionnaire de santé fédéral et attester avoir répondu « non » à toutes les questions. Dans le cas contraire (un ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

4- Pour les mineurs : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Il faut que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) ait été rempli conjointement (parents et enfant) et que toutes les réponses aux questions sont négatives. Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire pour établir (ou pas) un CACI datant de moins de six mois pour la ou les disciplines concernées.