

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 :

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.

	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.
	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).
	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.
	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.
	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.
	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.
	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.



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

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 inexpliquée ?	<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) 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

ATTESTATION

Je soussigné(e),

NOM : _____

PRÉNOM : _____

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date :

Signature du licencié :

Pour les mineurs :

Je soussigné(e),

NOM : _____

PRÉNOM : _____

en ma qualité de représentant légal de :

NOM : _____

PRÉNOM : _____

atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et a répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date :

Signature du représentant légal :

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

NOM et Prénom

Adresse

.....

Téléphone domicile

Téléphone travail

Téléphone portable

NOM et Prénom

Adresse

.....

Téléphone domicile

Téléphone travail

Téléphone portable

Groupe sanguin

Vaccination antitétanique

Allergies

.....

Actuellement, je suis soigné(e) pour :

.....

Je prends les médicaments suivants :

.....

.....

Autres problèmes à signaler :

.....

.....

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

NOM et Prénom

Adresse

.....

Téléphone domicile

Téléphone travail

Téléphone portable

NOM et Prénom

Adresse

.....

Téléphone domicile

Téléphone travail

Téléphone portable

Groupe sanguin

Vaccination antitétanique

Allergies

.....

Actuellement, je suis soigné(e) pour :

.....

Je prends les médicaments suivants :

.....

.....

Autres problèmes à signaler :

.....

.....

[ffrandonnee.fr](https://www.ffrandonnee.fr)

La trousse de secours du randonneur

Imagence

5-6 minutes

La trousse de base concerne le randonneur et l'animateur : elle permet de faire face aux petits tracassés connus d'une randonnée et à **continuer de traiter** ses maladies en cours.

La trousse de l'animateur contient un supplément de matériel pour aider un ou deux participants négligents qui seraient en difficulté. **Elle n'a pas vocation à servir d'hôpital.**



Dans tous les cas il est indispensable :

- De tenir à jour la liste du contenu de la trousse avec les dates de vérification et/ou remplacements, afin de respecter les dates de péremption des médicaments, collyres et désinfectants (en dosettes unitaires de préférence).
- Rapporter au pharmacien les produits périmés ou vidés.
- De protéger la trousse dans une pochette solide (ou boîte rigide) et

étanche.

RAPPEL IMPORTANT

Les médicaments sont strictement personnels et ne peuvent être proposés à autrui, sous peine d'exercice illégal de la médecine et/ou de la pharmacie. Les médicaments conseils, délivrés par le pharmacien sans ordonnance, sont absorbés sous l'entière responsabilité de celui qui en use. Les médicaments sur prescription médicale ne conviennent qu'à la personne pour laquelle ils ont été prescrits, et selon l'ordonnance médicale.

La trousse de secours de base :

- Matériel
- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Des pansements dits "seconde peau" pour protéger une ampoule.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Des masques chirurgicaux en nombre nécessaires pour prévenir la contamination Covid19.
- Deux bandes élastiques non collantes : de 5 cm de large et de 10 cm de large (pansements compressifs, en particulier à la tête - type Velpeau® ou Nylex®).
- Un rouleau de sparadrap.
- Des sutures collantes pour les plaies ouvertes (en attente de diagnostic médical).
- Un désinfectant incolore non piquant.
- Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.
- Des dosettes de sérum physiologique pour lavage oculaire.
- Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Quelques épingles à nourrice.
- Une pince à écharde et une aiguille de couture pour les échardes

sous la peau.

- Une couverture de survie de grande taille.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Un sac poubelle pour les déchets.
- Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés qui s'effritent moins à la longue).

Selon les personnes et les circonstances, ajouter :

- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes.
- Un collyre anti-UV (bord de mer et montagne/neige/glacier).

Médicaments

- Un anti-douleur personnel, conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- Un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure®).
- **Tous les médicaments personnels** en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence. En itinérance, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.
- Des granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH pour limiter un traumatisme : immédiatement dix granules à laisser fondre sous la langue puis 5 granules par jour pendant 2 ou 3 jours. À NOTER que ce procédé, sans effets indésirables, n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine. Il peut donner des résultats très satisfaisants, probablement liés à la confiance dans ce geste de secours.

Fiche de renseignements d'urgence

Facile d'accès sur le dessus du sac, elle mentionne :

- le traitement en cours,
- les maladies en cours du randonneur,
- les gestes d'urgence à pratiquer et/ou à éviter,
- les coordonnées du médecin traitant et de la personne à prévenir

en cas d'accident.

La trousse de l'animateur

Supplément de matériel pour subvenir aux besoins de personnes négligentes :

- Doubler la quantité de compresses et de pansements individuels.
- Doubler le nombre de bandes élastiques pour panser.
- Doubler (ou plus) les paires de gants en latex et quelques masques jetables.
- Ajouter une bande élastique semi-rigide (type Nylexgrip®) pour sécuriser un gros pansement, une entorse.
- **La fiche d'alerte** : elle déroule un appel à l'aide (112) avec motif, situation géographique, état du ou des victimes, composition du groupe, mesures prises (formation SA1 et brevet fédéral). Plusieurs exemplaires papier sont souhaitables, à compléter au crayon gras (résistant à la pluie).

Pour tout détail ou commentaire sur ce contenu, écrire à la Commission Médicale à medical@ffrandonnee.fr

Tutoriel vidéo

Un programme d'initiation à la randonnée est disponible sur le site de [l'association Sikana](#).

Commission médicale de la FFRandonnée Janvier 2021