

Le certificat médical pour la randonnée pédestre et autres activités de marche

Publié le 05 juillet 2023

La randonnée est une activité physique d'intensité moyenne, présentant de multiples bienfaits :

- Lutte contre les maladies de la sédentarité et du vieillissement, en particulier contre la prise de poids et l'ostéoporose.
- Aide à la récupération lors de la convalescence de maladies graves, en particulier certains cancers.
- Création d'un lien convivial, dans une société ou l'individualisme domine.

Cependant, la distance ainsi que le dénivelé de la randonnée peuvent nécessiter un effort dont la tolérance peut être mauvaise, avec des conséquences néfastes pour le randonneur et pour son groupe, d'autant que l'accident survient le plus souvent en pleine nature, loin de tout secours. D'où la **nécessité d'évaluer avec votre médecin vos capacités et vos limites.**

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 Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (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 [l'auto-questionnaire personnel 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). Cet [auto-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 [l'auto-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 seulement l'attestation par les responsables de l'autorité parentale que **l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs** (réglementaire) a 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. [Consulter le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur qui se substitue au certificat médical](#)

CERTIFICAT MÉDICAL 2024
saison sportive 2023-2024

Je soussigné, Docteur, Médecin à

certifie avoir examiné ce jour Mme, Mlle, Mr

né(e) le : à

demeurant à :

Et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents contre-indiquant :

- **la pratique de la randonnée pédestre** selon le niveau correspondant aux définitions ci-jointes (voir au verso). Oui/non
- **la pratique de la marche nordique**. Oui/non

Informations à l'attention du Médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le sur-poids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine.

Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ». Néanmoins, il ne s'agit pas d'une banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.

Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

La Commission Médicale de la FFRandonnée

Informations à l'attention du randonneur :

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus difficile.

Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment.

*N'oubliez pas enfin que si « **Un jour de sentier = Huit jours de santé** », il faut rappeler qu'une randonnée **mal préparée** peut devenir une randonnée **ratée**.*

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites.

Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous la (les) médicament (s) nécessaire(s) en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

La Commission Médicale de la FFRandonnée

Veillez indiquer le niveau de la ou les pratiques autorisées : 1 2 3 4

en entourant le ou les niveaux autorisés (voir au verso la définition des différents niveaux)

dater, signer et apposer le cachet

Nous vous rappelons que la remise de la licence est subordonnée à la fourniture du certificat médical. Il a été décidé lors de l'AG du 9 février 2018 de produire un certificat médical annuel

Êtes vous à jour de vos vaccins : anti-tétanique en particulier ? Parlez en à votre Médecin.

Les Randonneurs du Val de Sambre 64, allée Verte 59600 Maubeuge Tél. 03 27 65 68 32

Association loi 1901 N° FFRP 05990 www.lesrandonneursduvaldesambre.fr

Siret 520 569 930 00016 - Code APE 9312Z

Bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme n° IM 075 100 382 de la

Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue du dessous des Berges 75013 Paris

NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES RANDONNÉES PÉDESTRES

« La marche n'est pas un sport à risque, mais il existe différents types de pratique. Le but de la visite médicale est de découvrir d'éventuelles contre-indications ; cela suppose de la part du médecin une connaissance minimale des spécificités techniques, physiologiques et médicales du dit sport, ainsi que du niveau auquel il est pratiqué par la personne qui sollicite le certificat. »

Brigitte Meresse Souлары

Médecin du Comité Régional de la Randonnée pédestre du Nord

Ce classement n'a qu'une valeur indicative. Il appartient à chacun, en fonction de ses capacités physiques, de son entraînement et de la météo au moment du départ, de juger de son aptitude à entreprendre la randonnée proposée.

Niveau 1 : Accessible à la plupart

- randonnée courte, de 5 à 8 km dans la demi journée
- terrain facile : chemins ruraux, empierrés ou chemin de terre en bon état
- accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied
- pas d'équipement particulier

Niveau 2 : Accessible aux personnes qui pratiquent occasionnellement la randonnée

- randonnée moyenne, de 9 à 12 km dans la demi journée
- terrain pouvant présenter quelques passages difficiles : boues, ronces, etc.
- accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds
- équipements - bonnes chaussures conseillées,
- vêtements adaptés à la saison

Niveau 3 : Accessible aux personnes qui pratiquent régulièrement la randonnée

- randonnée à la journée, de 18 à 25 km, ou de plusieurs jours
- tout terrain, quelques dénivelés, passage boueux, sol irréguliers, etc.
- accessible aux personnes pratiquant régulièrement la marche à pieds
- équipements - bonnes chaussures indispensables, sac à dos 25/35 litres , vêtements adaptés à des intempéries éventuelles

Niveau 4 : Accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement à la marche à pieds

- randonnée pouvant présenter de sérieuses difficultés, soit par la longueur : > 25 km
soit par la nature du terrain fréquenté : dénivelés importants, progression hors sentier,
soit par la durée : sur plusieurs jours, en itinérance, avec ou sans portage
- équipements complets indispensables : chaussures adaptées à l'activité, vêtements tous temps bien adaptés
- portage éventuel pour la nuit : sac à dos 50/60 litres (15kg et +)

LA MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité **physique et sportive**.

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeune, quelle que soit leur condition physique. C'est aussi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 1 heure 30 à 2 heures**.

Les Randonneurs du Val de Sambre 64, allée Verte 59600 Maubeuge Tél. 03 27 65 68 32

Association loi 1901 N° FFRP 05990 www.lesrandonneursduvaldesambre.fr

Siret 520 569 930 00016 - Code APE 9312Z

Bénéficiaire de l'ImmatriculationTourisme n° IM 075 100 382 de la

Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue du dessous des Berges 75013 Paris



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

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 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) Etes-vous enceinte ? Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ? Consommez-vous régulièrement de l'alcool ? Souffrez-vous d'une maladie chronique ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
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...)		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		

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



ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

Je, soussigné(e), Mme / M

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir

- Répondu NON à toutes les questions ; je fournis cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.
- Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

DATE ET SIGNATURE

LE CERTIFICAT MÉDICAL DE NON-CONTRE INDICATION À LA PRATIQUE SPORTIVE REPLACÉ PAR UN QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR LES MINEURS

Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021 prévoit donc qu'il n'est désormais plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence dans une Fédération sportive ou pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une Fédération. La production d'un tel certificat demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical, mais également pour les disciplines à contraintes particulières*.

- Consulter le décret : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486809>
- Consulter le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur qui se substitue au certificat médical : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>

*Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie, disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O, disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé, disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur, à l'exception du modélisme automobile radioguidé, disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme, parachutisme, rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.