

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

Source : www.ffrandonnee.fr - Publié le 20 janvier 2022

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 où 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**.

C'est pourquoi, la FFRandonnée a choisi d'appliquer la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, qui imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 saisons sportives au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.

Voici donc les règles applicables pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée depuis le 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, datée 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, 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 répond « NON » à toutes les questions et qu'il **l'atteste***, 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 pour la pratique en compétition**. Sa validité est également de 3 saisons sportives.

Lors d'une compétition, le licencié présente un certificat médical de moins d'un an (à la date de la compétition) ou de moins de 3 saisons sportives accompagné des attestations de réponses négatives au questionnaire de santé, pour les années intermédiaires.

Recommandations : la commission médicale de la FFRandonnée recommande un certain nombre de préconisations pour des publics et pratiques spécifiques.

Information : Dispense du certificat médical pour la pratique sportive des enfants

Depuis 2020, l'obligation de production d'un certificat médical pour l'obtention d'une licence sportive a été supprimée pour les jeunes jusqu'à leur majorité soit 18 ans. Ils doivent désormais seulement fournir une déclaration remplie par leur représentant légal, attestant qu'ils ont bien consulté un médecin. Cette évolution annoncée dans le projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2020, va « non seulement simplifier la vie des familles et des associations mais aussi lever un frein à la pratique du sport dans le cadre d'un club, tout en garantissant la sécurité de nos enfants », souligne la ministre des Sports Roxana Maracineanu qui milite depuis sa nomination pour l'accès à la pratique sportive de tous les Français et notamment des enfants, dès le plus jeune âge.

**questionnaire de santé, attestation et modèle de certificat de non contre-indication disponibles sur le site de La Pérégrine, rubrique « Adhésion »*