

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
 Modèle 2019 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 cases voir définition des pratiques au verso)

| | |
|------------------------------|---|
| Randonnée pédestre | <input type="radio"/> en compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> hors compétition |
| Longe-côte/ Marche Aquatique | <input type="radio"/> en compétition <input type="radio"/> hors compétition |
| Marche d'endurance | <input type="radio"/> hors compétition |
| Rando Santé ® | <input type="radio"/> hors compétition |
| Marche Nordique | <input type="radio"/> hors compétition |
| 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** : Attention, pour pratiquer le Rando Challenge® ou le longe-côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication à la pratique en 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 aux publics diminués temporairement ou durablement. Ces sorties régulières sont courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h, arrêts inclus, environ 6 km, selon les possibilités des participants.</p> |
|  | <p>MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à l'action vigoureuse (en 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 5km/h).</p> |
|  | <p>LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Consiste à marcher dans l'eau (de mer ou douce) en immersion, 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 diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Elle allie effort en endurance et en résistance, en condition thermique parfois exigeante, en séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur des distances de : 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Les chaussures/chaussons sont obligatoires, la combinaison néoprène est facultative.</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> |