**RENOUVELLEMENT DE LA LICENCE**

**QUESTIONNAIRE de SANTÉ "QS-Sport"**

Depuis cette nouvelle saison - qui démarre le 1er septembre 2023 -, le certificat médical n'est plus exigé que pour une première adhésion. Pour un renouvellement de licence, le pratiquant doit attester avoir rempli[l’auto-questionnaire personnel de santé](https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/s-informer/sant%C3%A9/Questionnaire-sante-2023-ffrandonnee.pdf) 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 destiné à "auto évaluer" votre santé –**

**ne nous le retournez pas - ne nous retournez QUE l'attestation datée et signée)**].

**Durant les 12 derniers mois** :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d’une cause cardiaque ou inexpliquée ?
 | OUI | NON |
| 1. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
 | OUI | NON |
| 1. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?
 | OUI | NON |
| 1. Avez-vous eu une perte de connaissance ?
 | OUI | NON |
| 1. 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 ?
 | OUI | NON |
| 1. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
 | OUI | NON |

**À ce jour** :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 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 ?
 | OUI | NON |
| 1. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?
 | OUI | NON |
| 1. Pensez-vous avoir besoin d’un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?
 | OUI | NON |

**\*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.**

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

**Pas de certificat médical à fournir. Simplement joignez à votre formulaire de demande de renouvellement d'adhésion l'attestation datée et signée au verso.**

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

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

**ATTESTATION (1)**

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.

À ....................................................le : ............................. Signature :

(1) cette attestation datée et signée est à joindre au formulaire d'adhésion et au règlement de l'adhésion et à retourner à La Randonnée Cérétane BP 308 66403 CERET Cedex.

(1) ne retourner au secrétariat **QUE** l'attestation.