

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		
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
Etes-vous enceinte ?		
Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?		
Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?		
Souffrez-vous d'une maladie chronique ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception ou désensibilisation aux allergies) ?		
A CE JOUR		
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 ...) ?		
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 afin d'avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

Voir au verso les règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents de la FFRandonnée.

CERTIFICAT MEDICAL

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents de la FFRandonnée :

1. **Pour toute première prise de licence, un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes** (loisir et/ou compétition), **datant de moins de six mois est obligatoire**, et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou pas
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 pratique 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 (une ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseiller 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 (parent set 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.