

## Auto-questionnaire de santé pour un renouvellement de licence sportive

Selon la loi, le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique d'une activité sportive<sup>(1)</sup> est obligatoire uniquement tous les 3 ans (sous certaines conditions) pour prendre une licence sportive. Cela concerne donc également la licence FFRandonnée, quels que soient votre âge et votre pratique de randonnée.

Cependant, la loi précise que dans les 2 années intermédiaires, vous avez obligation de remplir le questionnaire de santé ci-dessous afin de définir si vous devez fournir un nouveau certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Attention, les réponses à ce questionnaire sont personnelles, votre club n'est pas en droit d'exiger que vous lui remettiez ce questionnaire, mais seulement une attestation de réponses négatives à celui-ci.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON
<b>DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
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) 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 ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>A CE JOUR :</b>		
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.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

*N&B : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*

- Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :
  - Consultez votre médecin et idéalement présentez-lui ce questionnaire renseigné.
  - Envoyez à l'association un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'activité réalisée (marche classique, marche nordique, marche aquatique côtière...) de moins d'1 an.
- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions et que l'association dispose déjà d'un certificat médical de moins de 3 ans :
  - Ce certificat médical est toujours valable : il n'est donc pas nécessaire d'en fournir un nouveau.
  - En revanche, vous devez **joindre obligatoirement**, à votre demande de renouvellement de licence, le modèle fédéral d'attestation ci-joint comme quoi vous avez répondu NON à toutes les questions de ce questionnaire.
  - La commission médicale de la FFRandonnée rappelle néanmoins que toute personne à la santé fragile devrait rencontrer son médecin traitant régulièrement et lui parler de ses pratiques sportives.

(1) Votre club peut vous fournir un modèle de certificat médical adaptée pour la FFRandonnée.

## **Attestation de réponse à l'auto-questionnaire de santé pour un renouvellement de licence sportive**

*Ce document doit être impérativement fourni par le licencié à son club/association lors du renouvellement de sa licence.*

### **Attestation pour les pratiquants majeurs**

Je soussigné :

M./Mme [Prénom NOM] .....

atteste avoir renseigné l'auto-questionnaire de santé et avoir :

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

*Date et signature :*