

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

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 ans 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 nouvelles règles applicables pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :**

- **Première prise de licence ou de Randocarte :** 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 ans, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence ou de Randocarte :** Durant la nouvelle période de validité de 3 ans 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 ans.

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 ans accompagné des attestations de réponses négatives au questionnaire de santé, pour les années intermédiaires.

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

Un modèle de certificat médical est téléchargeable en [cliquant ici](#).

> Pour en savoir plus, consulter la page concernant le [certificat médical et la pratique de la randonnée](#)

**En savoir plus :**

- [Les bénéfices de la randonnée pédestre sur la santé](#)
- [Le coeur et la randonnée pédestre](#)
- [Randonneurs sous ordonnance](#)
- [La trousse de secours](#)