

Certificats médicaux

Publié le 02 juillet 2025

En tant que fédération sportive délégataire des activités de marche et de randonnée pédestre (comme la randonnée, le longe côte, et bien d'autres), la FFRandonnée s'engage auprès de l'État et auprès du réseau à « veiller à la santé des adhérents et à prendre les dispositions nécessaires à cet effet ». Cela souligne la volonté de respecter ses devoirs de sécurité et de prévention vis-à-vis des licenciés.

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs.

Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé : elle aboutit aux règles suivantes pour le suivi de santé, dictées par la commission médicale en septembre 2025 pour la FFRandonnée :

1. **Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes**, datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.
2. **Renouvellement annuel de la licence (+18 ans)** : Attestation sur l'honneur d'avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé.
3. **Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés** comme tels par la FFRandonnée : Pas de CACI Compétition exigé pour participer à des compétitions/rencontres sportives. Les règles de santé sont les mêmes pour tous les pratiquants à savoir un CACI pour une création de licence et l'attestation sur l'honneur pour un renouvellement.
L'autorisation parentale pour les mineurs est requise (cf. licence jeune).
Attention ! le champ nationalité doit être complété dans le SGVF.
4. **Pour les mineurs** : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Attestation sur l'honneur d'avoir rempli le questionnaire de santé et d'avoir pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question, afin d'adapter sa pratique sportive à son état de santé du moment.

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexplicée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature