

# Règlementation CACI : Certificat d'absence de Contre-Indication aux activités de marche et de randonnée

## Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée :

En tant que fédération sportive délégataire des activités de marche et de randonnée pédestre, la FFRandonnée s'engage auprès de l'Etat 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 avril 2026 pour la FFRandonnée :

- 1- Délivrance de la première licence : Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications (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 (adhérents majeurs)** : Chaque licencié doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des [conseils de santé](#). À cet effet, il signe une [attestation sur l'honneur](#) qu'il remet à son club.  
Les conseils de santé et l'attestation sont sur le même document et disponibles ci-après.
- 3- Pratique en compétition ou rencontre sportive avec classement** : Chaque licencié ou titulaire d'un pass découverte doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des [conseils de santé](#). À cet effet, il signe une [attestation sur l'honneur](#) qu'il remet à l'organisateur.  
Attention ! le champ nationalité doit être complété dans le système de gestion des licences.
- 4- Pour les mineurs** : Le sportif mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un [questionnaire relatif à son état de santé](#). Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la FFRandonnée que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.  
À défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.  
Les conseils de santé et l'attestation sont disponibles ci-après.



**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

**Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique 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.

**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 activités 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 inexplicquée ;
- **un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- **vous ressentez une baisse récente inexplicquée** de vos performances.

**La Commission médicale (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :**

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- **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 ou 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.

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

Je soussigné(e)....., licencié n° .....  
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à ..... le.....

Signature



GOUVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Le sport c'est la santé



**10**  
**RÉFLEXES**  
*en or*

*pour la préserver*

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. \*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. \*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. \*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de  $-5^{\circ}\text{C}$  ou au-dessus de  $30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10

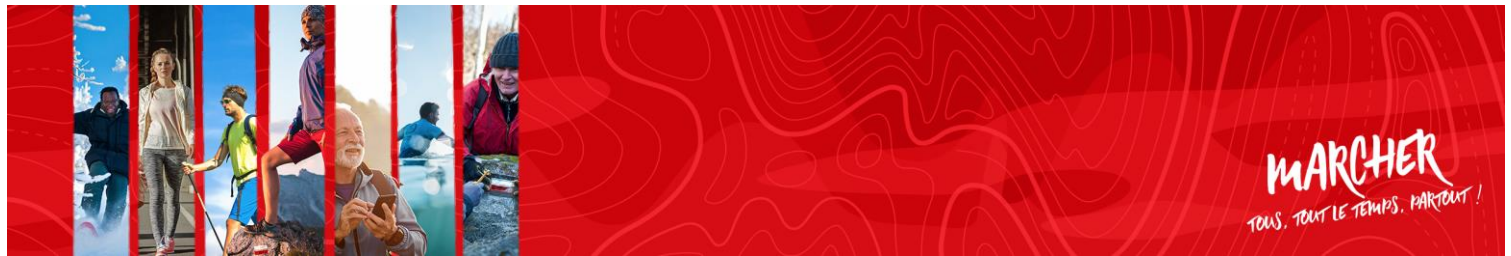
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ (pratiquant mineur)

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es : une fille <input type="radio"/> un garçon <input type="radio"/>	Ton âge ..... ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.		

**Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée  
dans le cas d'un adhérent mineur**

Année sportive ..... / .....

Je soussigné (Nom et Prénom), .....,

Exerçant l'autorité parentale sur l'adhérent mineur :

(Nom et Prénom) .....,

Atteste sur l'honneur que chacune des rubriques du questionnaire spécifique aux mineurs  
donne lieu à une réponse négative.

À défaut, je fournis un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la  
pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Date : .....

Signature de l'autorité parentale :