

## **Rentrée 2026 : certificat médical**

La santé est un sujet majeur et doit être la préoccupation de tous. Suite à une volonté de simplification portée par les fédérations, la loi du 2 mars 2022 a poursuivi la simplification du certificat médical afin de favoriser la prise de licence sportive. Ainsi :

- Les mineurs sont exonérés de présentation de certificat médical, **sous réserve d'avoir apporté des réponses négatives au questionnaire de santé qui leur est propre** (cf. verso).
- Pour les adultes, le certificat médical est facultatif. A noter que le décret 2023-853 du 31 août 2023 relatif à la liste des disciplines sportives à contraintes particulières a retiré l'alpinisme et la spéléologie de cette liste.

La loi confie aux fédérations le soin de préciser les conditions dans lesquelles un certificat d'absence de contre-indication peut être nécessaire.

La licence FFCAM est généraliste et recouvre une large palette d'activités sportives, qui nécessitent une bonne, voire très bonne, condition physique et mentale. De plus, nous devons être conscients que nos capacités peuvent varier avec le temps.

**Aussi, pour les personnes majeures, la FFCAM recommande, à l'occasion de la prise de licence ou son renouvellement, de continuer à renseigner le questionnaire de santé élaboré par le ministère (cf. verso) qui leur permettra de savoir si elles doivent solliciter un examen médical.**

Pour les personnes qui envisagent de pratiquer à très haute altitude (randonnée, alpinisme...), il est recommandé de consulter, avant de partir, un centre spécialisé apte à réaliser des tests hypoxiques, seul ce type de centre étant capable de détecter des pathologies liées à l'altitude.

La liste des centres proposant des consultations de médecine de montagne spécialisées en France est disponible sur : <https://www.exalt-association.org/annuaire/>.

Il nous appartient à tous, pratiquants, dirigeants, encadrants d'activités, de poursuivre la démarche déjà engagée pour rappeler l'utilité d'un suivi médical régulier : de nos comportements individuels dépend la sécurité collective du groupe, de la cordée...

**POUR LES MAJEURS** - Auto-questionnaire de santé « **QS-SPORT** »

| Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON. Les réponses relèvent de la seule responsabilité du licencié.                                                                                                       | OUI                      | NON                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Durant les 12 derniers mois</b>                                                                                                                                                                                       |                          |                          |
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 ?                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <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 ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions</b>                                                                                                                                                             |                          |                          |
| <b>Il est nécessaire de solliciter un avis médical en présentant ce questionnaire renseigné.</b>                                                                                                                         |                          |                          |