



ACTIVITÉ « MARCHES »

Certificat médical ?

Suite à l'adoption par l'Assemblée nationale de la proposition de loi du 2 mars 2022 l'accès aux clubs sportifs par les pratiquants est facilité en supprimant l'obligation de présenter un certificat médical pour les majeurs et en confiant aux associations le soin de définir les conditions dans lesquelles la présentation du certificat médical est exigée.

À l'UTEL, nous nous alignons sur les recommandations de la Fédération Française de Randonnée.

Cas 1

Première inscription ou réinscription après une interruption de deux saisons ou plus :

Un **Certificat médical** (voir modèle en fin de ce document) d'Absence de Contre-Indications à la pratique des activités de marche et de randonnée datant de moins de six mois est obligatoire.

Cas 2

Réinscription annuelle:

À défaut de certificat médical, le pratiquant doit attester avoir rempli l'**autoquestionnaire** personnel de santé (voir page suivante ou sur le site de l'UTEL <https://utel-maubeuge.fr/images/PDF/questionnaire.pdf> et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, il faut consulter un médecin.

Cet autoquestionnaire est strictement personnel. Seule l'attestation ci-dessous est à nous remettre.

Après avoir répondu, à l'auto-questionnaire, vous pouvez nous remettre l'attestation ci-dessous (disponible aussi sur le site de l'UTEL <https://utel-maubeuge.fr/images/PDF/Attestation.pdf>).

ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

Je, soussigné(e), Mme / M

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir

☐ Répondu NON à toutes les questions ; je fournis cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.

☐ Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

DATE ET SIGNATURE

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
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) Êtes-vous enceinte ?	☐	☐
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	☐	☐
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	☐	☐
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	☐	☐
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À ce jour		
10) 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...)	☐	☐
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

CERTIFICAT MEDICAL

Je, soussigné, Docteur....., Médecin à.....

Certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme, Mlle : Nom.....

Prénom.....

Demeurant à.....

Et ne pas avoir constaté de signes cliniques contre indiquant la pratique de la randonnée pédestre selon le niveau correspondant aux définitions ci jointes :

Niveau 1

Niveau 2

Dater, signer et apposer le cachet :

Niveau 1 : Accessible à la plupart

Randonnée courte, **5 à 8** km dans la demi-journée. Terrain facile : chemins ruraux empierrés ou chemins de terre en bon état. Accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied.

Niveau 2 : Accessible aux personnes qui pratiquent occasionnellement la randonnée Randonnée moyenne, **9 à 12** km dans la demi-journée. Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles : boues, ronces, etc. Accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pied.