








LE CERTIFICAT MEDICAL

Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1^{er} septembre 2017 quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :

- **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté 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 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
 - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, 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** : Concerne le Rando Challenge®, le longe-côte, la marche nordique et la marche d'endurance. **Attention**, le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication à la compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	RANDONNEE PEDESTRE : Déplacement pédestre sur itinéraire balisé ou non, en plaine ou en montagne sans limitation d'altitude, kilométrage et dénivelé variable, à la demi-journée, journée ou itinérance sur plusieurs jours en autonomie ou non.
	RANDO SANTE® : Pratique adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement. Sorties régulières courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h ; pas plus de 4h pauses incluses ; distance selon le niveau des participants (5-6 km en général).
	MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la poussée vers l'arrière des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5 km/h). MARCHE NORDIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.
	LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Marche immergée (eau de mer ou douce) avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensiles de propulsion, sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur par séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Chaussures/chaussons obligatoires mais combinaison néoprène facultative. LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. Le cadre de pratique exclut un stress thermique, comporte des pauses plus fréquentes et limite la durée d'immersion.
	RAQUETTES A NEIGE : Déplacement en milieu enneigé, ce sport d'hiver, de loisir sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal. Pas de limite théorique d'altitude.
	RANDO CHALLENGE® : Epreuve par équipes sollicitant : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. Le déplacement se fait à 4km/h sur une distance de 15 à 20 km.
	MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®) : Epreuve d'endurance en équipe où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.