

Randonneurs de la Raho

Saison 2025/2026

Questionnaire de santé « **QS-SPORT** »

Nom :

Prénom :

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 inexplicée ?	<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"/>
A ce jour		
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"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Date et signature : / / 2025

signature obligatoire

Certificat médical (loi n°2022-296 du 2 mars 2022)

Première prise de licence : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indications à l'activité sportive pratiquée, datée 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, 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 répond **NON** à toutes les questions et qu'il atteste, il est dispensé d'un certificat médical.
- S'il répond **OUI** à au moins à 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 de compétition : Attention pour pratiquer le Rando challenge ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique de la compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives. Lors d'une compétition, le licencié présente un certificat médical de moins d'un an à la date de la compétition ou de moins de 3 saisons sportives accompagné des attestations de réponses négatives au questionnaire de santé, pour les années intermédiaires.