

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON-CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

Je soussigné, Docteur : _____

Certifie avoir examiné : Prénom : _____ NOM : _____

Né(e) le : __ / __ / ____

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives de la FFME, escalade et sports de montagne y compris en compétition et y compris l'alpinisme.

Le cas échéant mentionner la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée :

ESCALADE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
SKI-ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
RAQUETTE À NEIGE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
RANDONNÉE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
CANYONISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	

Date : __ / __ / ____

Cachet du médecin :

Signature :

À compléter par le(a) licencié(e) :

En cas de contre-indication pour l'une des activités, je certifie avoir pris connaissance et tenir compte des précautions et restrictions éventuelles des pratiques.

Date : __ / __ / ____

Signature :

RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.

Le certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence et pour la pratique de l'alpinisme. Le renouvellement d'une licence pour les sports FFME à l'exception de l'alpinisme est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé et atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

- ➔ Le certificat médical doit dater de moins d'un an à compter du jour où il a été délivré.
- ➔ Pour l'alpinisme ou autre discipline fédérale pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.

NOTE À L'ATTENTION DES LICENCIÉS

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport :

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 < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique 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 +âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique).
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.

NOTE À L'ATTENTION DU MÉDECIN

Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen :

Interrogatoire, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.

L'examen en clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOSF, la FFME préconise un ECG de repos lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.

La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La pratique de l'alpinisme, au -dessus de 2500m discipline à contrainte spécifique liée à l'environnement fera l'objet d'une attention particulière portant sur l'examen cardio-vasculaire. La présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hyposie d'altitude justifie la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non-contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen

Tout complément d'information peut être retrouvé sur les pages médicales du site www.ffme.fr :

- Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade ;
- Conseils à vos patients pour séjours en altitude.

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

INFORMATIONS CERTIFICAT MÉDICAL A LA PRISE DE LICENCE SAISON 2021/2022

➤ **Tous types de licences annuelles en vue de la pratique de l'alpinisme**

Les disciplines pratiquées en altitude (alpinisme, ski-alpinisme, randonnée de montagne...), notamment les activités pratiquées au-dessus de 2 500 mètres d'altitude avec une nuit à cette altitude ou au-dessus, nécessitent un certificat médical annuel de non-contre-indication à la pratique. Le certificat médical doit donc être renouvelé chaque saison.

➤ **Licence destinée à un jeune mineur sur l'ensemble de la saison hors pratique de l'alpinisme (licence FFME jeune, famille ou individuelle)**

Il n'est plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence d'une fédération sportive : c'est valable pour tous les types de pratiques, loisir ou compétitive.

Le certificat médical, pour les mineurs, est remplacé par un [questionnaire de santé jeune](#) à remplir :

- **Réponse NON à toutes les questions** : Un responsable légal atteste que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative et le jeune n'a pas besoin de produire un certificat médical pour prendre sa licence.
- **Réponse OUI à au moins l'une des questions** : le jeune est tenu à un examen médical et doit produire un [certificat de non-contre-indication à la pratique sportive pour prendre sa licence](#), veiller à ce que le médecin ajoute la mention « y compris en compétition » pour pouvoir participer aux compétitions.

Exemple d'attestation « santé » à fournir quand toutes les questions du questionnaire de santé jeune sont négatives :

Je soussigné(e), _____ en ma qualité de représentant légal de _____ atteste, qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé précisé à l'annexe II-23 du code du sport et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

À _____, le __ / __ / ____

Signature

➤ **Tableau récapitulatif du certificat médical pour toutes licences « jeunes » en dehors de pratique de l'alpinisme et autres activités « d'altitude »**

Compléter le questionnaire de santé jeune	Document à fournir
Réponse NON à toutes les questions	➡ Compléter et Signer une attestation « santé ».
Réponse OUI à une question ou plus du questionnaire de santé	➡ Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive).

- **Licence destinée à un adulte : 18 ans en cours de saison sportive et plus (licence FFME adulte, famille ou individuelle)**
 - **Première licence loisir ou compétition :**
Obligation de fournir un [certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive](#) datant de moins d'un an le jour de l'inscription. Attention à porter la mention « y compris en compétition » pour permettre la participation aux compétitions.
 - **Renouvellement de la licence loisir ou compétition, à l'exception de l'alpinisme :**
Le renouvellement de la licence adulte est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsque le certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de sa licence, le licencié renseigne un [questionnaire de santé adulte](#) :
 - **Réponse NON à toutes les questions :** l'adhérent atteste que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative, il n'a pas besoin de produire un certificat médical pour prendre sa licence.
 - **Réponse OUI à au moins l'une des questions :** l'adhérent est tenu à un examen médical et doit produire un [certificat de non-contre-indication à la pratique sportive](#) pour prendre sa licence.

Exemple d'attestation « santé » à fournir quand toutes les questions du questionnaire de santé adulte sont négatives :

Je soussigné(e), _____ atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

À _____, le __ / __ / ____

Signature

➤ **Tableau récapitulatif du certificat médical pour toutes licences « adultes »**

	Compléter le questionnaire de santé	Document à fournir
Première licence Adulte loisir ou compétition	NON pas de questionnaire à remplir	Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive).
Renouvellement Adulte loisir ou compétition	Réponse NON à toutes les questions	Compléter et Signer une attestation « santé »
	Réponse OUI à 1 question ou plus	Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive).
Renouvellement Adulte loisir ou compétition après 3 ans sans fournir de certificat médical	NON pas de questionnaire à remplir	Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive).

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50
F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

➤ Questions / Réponses

Comment expliquer la disparition du certificat médical pour les mineurs ?

La disparition des certificats de non-contre-indication au sport pour les enfants est liée à la mise en place de visites de suivi médical des enfants régulières durant la croissance, prises en charge par l'Assurance Maladie. Nous vous conseillons de bien effectuer ces visites, pour veiller à l'absence de problème cardiovasculaire, rachidien (scoliose...) ou articulaire, pouvant impacter la pratique sportive.

Pour un adulte, un certificat médical datant d'octobre 2020 et qui est présenté au club en septembre 2021 reste-il valable pour les 3 saisons 2021-2022, 2022-2023 et 2023-2024 ?

Oui, le début de validité des 3 ans commence à partir de la présentation du certificat médical au club (septembre 2021) et non à la date inscrite sur le certificat médical.

Le prochain certificat médical sera exigé pour la saison 2024-2025.

Un certificat médical fourni en octobre 2018, est-il toujours valable pour la saison 2021-2022 ?

Non, le certificat médical a déjà été utilisé 3 saisons (2018-2019, 2019-2020, 2020-2021). Le licencié doit donc présenter un nouveau certificat médical pour la saison 2020-2021.

J'ai 18 ans en cours de saison sportive, dois-je fournir un certificat médical pour prendre ma licence ?

Oui, car ma licence sera une licence adulte. La règle est simple, licence jeune et attestation santé avec réponse négative, pas de certificat médical mais licence adulte, certificat médical à fournir au moins tous les 3 ans.

Je suis un adulte et n'ai pas donné au club mon certificat médical à la prise de licence, ma licence est-elle valide et me permet-elle de faire des compétitions ?

Non, sans certificat médical, je ne peux pas imprimer ma licence et participer à une compétition. Je dois téléverser mon certificat médical depuis mon espace licencié.

Le département Vie territoriale se tient à votre disposition pour tout complément d'informations :

Léa DELIN

information@ffme.fr

01 40 18 75 51 / 06 25 51 66 85

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr