

RÈGLEMENT MÉDICAL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Adopté par le comité directeur le 03/11/2021

PRÉAMBULE

L'article L. 231-5 du Code du Sport rappelle que les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires.

CHAPITRE I – ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA MÉDECINE FÉDÉRALE

On entend par médecine fédérale l'organisation nécessaire à la mise en œuvre au sein de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (Fédération) des dispositions sanitaires fixées par la législation et par la Fédération (protection de la santé, promotion de la santé et prévention des conduites dopantes...).

CHAPITRE II – COMMISSION MÉDICALE NATIONALE (COMED)

Article 1 : Objet et rôle

Conformément aux statuts et au règlement intérieur de la Fédération, la COMED a pour objet :

- D'orienter les instances fédérales sur les aspects médicaux liés à la pratique de la randonnée pédestre et des disciplines connexes ;
- D'assurer l'application au sein de la Fédération de la législation médicale édictée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports ;
- D'élaborer le règlement médical fédéral à soumettre au Comité Directeur (CODIR) et d'en assurer le suivi ;
- De promouvoir toute action dans le domaine de la recherche, de la prévention ou de la formation dans le secteur médical ;
- D'émettre des avis, de faire des propositions et de participer à la réflexion sur tout sujet à caractère sanitaire dont elle se saisira ou qui lui sera soumis par les instances fédérales nationales, régionales et locales ;
- De participer à l'élaboration du volet médical du contrat de développement du Ministère des Sports, s'il y a lieu ;
- D'effectuer une veille sanitaire sur l'accidentologie à la Fédération et proposer des préconisations ;
- De statuer sur les questions se rapportant à l'ensemble de son champ de compétence.

La COMED est systématiquement consultée ou s'autosaisit en cas de situations sanitaires exceptionnelles ou nécessitant une adaptation durable des activités. Elle propose au CODIR des recommandations qui en découlent pour les différentes pratiques fédérales.



Article 2 : Composition

La COMED se compose de 8 à 15 membres, dont au moins 5 médecins de comités ou médecins experts, issus si possible de différentes inter-régions.
Elle est présidée par le médecin fédéral national.

Article 2.1 : Qualité des membres

Outre son Président, elle comprend obligatoirement :

- le vice-président en charge du pôle Pratiques-Adhésion,
- un administrateur de la commission en charge des pratiques et de l'adhésion,
- un administrateur de la commission en charge de la formation,
- le directeur technique national ou son représentant,
- un animateur de pratique santé.

Sont invités à participer aux réunions :

 Systématiquement :

- Le président de la Fédération
- Le DTN

 Sur invitation : toute personne susceptible de faciliter et/ou d'enrichir les travaux de la COMED.

Article 2.2 : Conditions de nomination

La COMED est constituée sur proposition du médecin fédéral national et est soumise à l'approbation du CODIR.

Article 3 : Fonctionnement de la COMED

La COMED se réunit au minimum une fois par an, et autant de fois que nécessaire sur convocation de son Président qui fixe l'ordre du jour.

L'action de la COMED est organisée en lien avec la direction technique nationale.

Elle assure le lien entre tous les médecins de comités de la Fédération.

Elle édite un bulletin de liaison médicale plusieurs fois par an (printemps, été, automne, hiver).

Elle réunit au minimum une fois par an les médecins de comités, en présentiel ou en distantiel, pour une mise à jour des informations relatives à l'organisation fédérale et des connaissances médicales utiles à la sécurité et à l'optimisation sanitaire des différentes pratiques.

Article 4 : Rôle et missions des intervenants médicaux

Les élus fédéraux et le directeur technique national doivent respecter l'indépendance des professionnels de santé vis à vis des décisions médicales et sanitaires et ne pourront exercer sur eux aucune contrainte.

Conformément à l'article 83 du code de déontologie (article R.4127-83 du code de la santé publique) les missions exercées par les médecins au sein de la Fédération doivent faire l'objet d'un contrat écrit ou d'une lettre de missions, signé du président du comité concerné.



Les différentes catégories de professionnels de santé ayant des activités bénévoles ou rémunérées au sein de la Fédération et de ses organes déconcentrés sont détaillées ci-après.

Les missions et statuts des différentes catégories de médecins ayant des activités bénévoles au sein de la Fédération sont détaillés en annexe 5. Ces missions sont couvertes par le contrat d'assurance fédérale en tant que dirigeant, élu, licencié.

1) Le Médecin occupant le poste réservé au sein du Comité Directeur de la Fédération Française de la randonnée pédestre

Conformément au point 2.2.2.2 de l'annexe I-5 de l'article R.131-3 du code du sport et aux statuts fédéraux, un médecin siège au sein du CODIR de la Fédération.

Le médecin élu au CODIR ayant obtenu le plus de voix est le Médecin Fédéral National. Il assure le poste de président de la COMED et sert d'interface entre la COMED et le CODIR de la Fédération.

Il exerce bénévolement son mandat.

2) Le Médecin Fédéral National

• Fonction du médecin fédéral national

Le médecin fédéral national est le responsable de l'organisation de la médecine fédérale. Avec l'aide de la COMED, il est chargé de la mise en œuvre de la politique sanitaire fédérale. En tant que Président de la COMED, il assure le fonctionnement (réunions, convocations, ordre du jour) de celle-ci et coordonne l'ensemble des missions qui lui sont attribuées.

L'action médicale fédérale concerne :

- L'élaboration, l'adaptation et l'application de la réglementation médicale fédérale ;
- La recherche médico-sportive dans sa discipline ;
- L'application des mesures nécessaires à la lutte antidopage ;
- La communication médicale et sanitaire auprès du réseau et des pratiquants.

• Conditions d'élection du Médecin Fédéral National

Le médecin fédéral national est élu pour quatre ans, comme Président de la COMED, par l'Assemblée Générale de la Fédération, conformément aux statuts et au règlement intérieur de la Fédération.

Il devra obligatoirement être :

- Docteur en médecine ;
- Inscrit au tableau de l'ordre des médecins ou être médecin militaire ;
- Licencié à la Fédération Française de la randonnée pédestre ;

La Fédération informe le Ministère chargé des Sports de cette élection.

3) Les Médecins de comités (organes déconcentrés)

Élus par les assemblées générales des comités départementaux ou régionaux, ils participent à leur Comité Directeur. Ils sont obligatoirement inscrits au tableau de l'ordre des médecins ou sont médecins militaires.

Ils sont invités à intégrer les Commissions Régionales de Formation (CRF) et prêter leur concours à la formation des animateurs, dans la mesure de leurs disponibilités.



Ils sont à la disposition des associations pour toute action d'information concernant la santé et la sécurité.

Ils transmettent les informations sanitaires pertinentes et validées par le médecin fédéral et la commission médicale, à leurs comités et aux associations.

Ils coordonnent la surveillance médicale des manifestations sportives et des compétitions, notamment les championnats de Rando Challenge® ou de Longe-côte.

Ils assurent la promotion de la pratique Santé en club labellisé, ainsi que de toute pratique Santé ou Activité physique adaptée (APA) développées par la Fédération.

Pour plus de précisions se reporter à l'annexe 5.

CHAPITRE III – SURVEILLANCE MÉDICALE DES PRATIQUANTS

Article 5 : Délivrance de la première licence

Article 5.1 : Pour les majeurs

Conformément à l'article L. 231-2 du Code du Sport, la première délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical (CACI) daté de moins d'un an au jour de la demande de licence et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre ou des disciplines connexes.

S'il y a lieu, le médecin précise la ou les disciplines, dont la pratique est contre-indiquée (cf. modèle de certificat médical spécifique FFRandonnée en annexe 1).

Article 5.2 : Pour les mineurs

Pour les mineurs, l'obtention (ou le renouvellement) d'une licence est conditionnée à la fourniture d'une attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur (annexe 6) réalisé par le mineur avec l'assistance des personnes exerçant l'autorité parentale (décret n° 2021-564 du 7 mai 2021).

Si la réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention d'une licence, ou l'inscription à une compétition sportive nécessite alors la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

Article 6 : Renouvellement de licence

Depuis le 1er juillet 2017, pour le renouvellement d'une licence sportive pour la pratique de la randonnée ou d'une discipline connexe, la présentation d'un certificat médical de non contre-indication (CACI) est exigée toutes les trois saisons sportives, sous réserve de l'alinéa suivant. Le renouvellement s'entend comme la délivrance d'une nouvelle licence, sans discontinuité dans le temps avec la précédente.

Entre chaque renouvellement triennal, lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le licencié renseigne un questionnaire de santé (cf. annexe 2) dont le contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports. Il atteste auprès de la Fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. **À défaut, et par exception à l'alinéa précédent**, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de sa licence.



Article 7 : Pratique en compétition

Conformément à l'article L. 231-2-1 du code du sport, l'inscription à une compétition sportive organisée ou autorisée par la Fédération est subordonnée à la présentation :

- Soit d'une licence sportive en cours de validité attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée en compétition,
- Soit en l'absence d'une licence compétition, d'un certificat médical datant de moins d'un an et établissant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée en compétition, étant entendu que la durée de validité d'un an s'apprécie alors au jour de l'inscription en compétition.

Article 8 : Modalités relatives au certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique (CACI)

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical qui peut être réalisé par tout médecin titulaire du Doctorat d'Etat et inscrit au tableau du Conseil National de l'Ordre des Médecins ainsi que par les médecins militaires.

La COMED propose un modèle-type de certificat médical (cf. annexe 1) que le pratiquant peut présenter au médecin qu'il consulte.

L'ancienneté du certificat médical et l'âge du licencié sont considérés au jour de la demande de souscription ou de renouvellement de la licence.

Article 9 : Caractère obligatoire du règlement médical

Toute prise ou renouvellement de licence ou autre titre de participation à la Fédération implique l'acceptation de l'intégralité du présent règlement.

Tout licencié qui se soustrait à la vérification de sa situation en regard des obligations du contrôle médico-sportif ou qui n'accomplit pas de bonne foi l'ensemble des actes ici décrits est considéré comme contrevenant aux dispositions des règlements de la Fédération, et passible de sanctions disciplinaires dans les conditions du règlement disciplinaire.

CHAPITRE IV : BIENFAITS DES ACTIVITÉS DE MARCHE ET RANDONNÉE PÉDESTRE - RECOMMANDATIONS RELATIVES À LA PRÉSERVATION ET À L'ENTRETIEN DE LA SANTÉ

L'Article L.231-5 du code du sport précise que « les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires, notamment en ce qui concerne les programmes d'entraînement et le calendrier des compétitions et manifestations sportives qu'elles organisent ou qu'elles autorisent ».

Les recommandations sanitaires de la COMED se trouvent rassemblées dans l'annexe 3.

Les recommandations particulières pour chaque discipline pratiquée à la Fédération sont en annexe 4.



CHAPITRE V : MODIFICATION DU RÈGLEMENT MÉDICAL

Article 10 : Modalités de modification du règlement médical

Outre les modalités de modification des règlements fédéraux prévues par les statuts et le règlement intérieur, toute modification du règlement médical fédéral doit être transmise pour approbation au Ministre chargé des sports.



ANNEXES

- Annexe 1** Modèle-type de certificat médical
- Annexe 2** Auto-questionnaire de santé pour les adultes
- Annexe 3** Bienfaits de la pratique des activités de marche et de randonnée pédestre
- Annexe 4** Recommandations relatives à la préservation et à l'entretien de la santé par discipline
- Annexe 5** Rôle et missions d'un médecin de comité à la FFRandonnée
- Annexe 6** Questionnaire de santé pour les mineurs

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle juillet 2021 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de : *(cocher les ronds - voir définitions des pratiques au verso)*

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> En compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Longe Côte Santé)
Marche d'endurance	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
Raquette à Neige	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition

Cher Confrère, Chère Consœur,

*Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :*

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de cases cochées :



LE CERTIFICAT MÉDICAL

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 :** **Attention**, le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication à la compétition dans la discipline (ou les disciplines) concernée. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	<p>RANDONNÉE PÉDESTRE : 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.</p> <p>RANDO SANTÉ : 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).</p>
	<p>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).</p> <p>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.</p>
	<p>LONGE-CÔTE / 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.</p> <p>LONGE-CÔTE 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.</p>
	<p>RAQUETTES À 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.</p>
	<p>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 maximum 20 km.</p>
	<p>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, 150 ou 200 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.</p>



ANNEXE 2

Auto-questionnaire de santé pour les adultes

« Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
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"/>
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"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplet 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.



ANNEXE 3

Bienfaits des activités de marche et randonnée pédestre Recommandations relatives à la préservation et à l'entretien de la santé

L'Article L231-5 du code du sport précise que « *les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires, notamment en ce qui concerne les programmes d'entraînement et le calendrier des compétitions et manifestations sportives qu'elles organisent ou qu'elles autorisent* ».

Recommandations générales

Hormis le cas des pratiques dites « Santé » ou « Activités physiques adaptées » (Rando Santé et autres pratiques Santé), la commission médicale recommande, pour un bénéfice sanitaire optimal selon la littérature scientifique :

- une pratique régulière, hebdomadaire, atteignant au moins les recommandations internationales (OMS) de 30 minutes par jour ou 150 minutes par semaine ;
- avec une intensité supérieure ou égale à 60% de la capacité maximale du marcheur ;
- tous les mois de l'année,

sauf périls liés à l'environnement (événement climatique, pic de pollution, ou d'allergènes) et/ou à l'état de santé du pratiquant (maladies infectieuses, poussées de maladies chroniques, fièvre).

Pratiques Santé

Avec le vieillissement de la population et l'allongement de l'espérance de vie, le nombre de personnes atteintes d'une ou plusieurs maladies chroniques ne cesse de croître, occasionnant une augmentation de la proportion des personnes atteintes de limitations fonctionnelles qui ont des répercussions sur des activités essentielles de leur vie quotidienne, dégradant leur qualité de vie.

La commission médicale se consacre donc au développement des pratiques adaptées aux personnes dont les fonctions neuro psycho physiques sont diminuées temporairement ou durablement.

Cette activité physique adaptée se décline en plusieurs pratiques au sein de la fédération FFRandonnée : Rando santé, longe côté santé, marche nordique santé.

La commission médicale prend appui sur les références scientifiques officielles récentes que sont :

- Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques. Expertise collective (INSERM - 2019)
- Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes (HAS - Juillet 2019)
- Le Sport, nouvelle thérapeutique des maladies chroniques du XXI^e siècle ? (ADSP n° 114 - Juillet 2021)
- Le concept de prescription de l'activité physique (Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine – 2017, séance du 20 juin 2017)
- Le concept d'activité physique pour la santé (Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine – 2017, séance du 20 juin 2017)
- Confiné ou non, l'activité physique et sportive reste une nécessité (Communiqué de l'Académie Nationale de Médecine du 30 novembre 2020)



ANNEXE 4

Recommandations relatives à la préservation et à l'entretien de la santé pour chaque discipline

1 - Randonnée pédestre

La randonnée pédestre est l'activité physique par excellence. Pratiquement sans investissement, elle peut être pratiquée par tous, à différents niveaux d'intensité et à tout âge à condition de l'adapter aux possibilités de la personne.

Recommandations : Le pratiquant doit choisir une randonnée adaptée à sa forme du moment. « La randonnée s'adapte à l'homme et non l'homme à la randonnée ».

Cas particulier de l'itinérance :

L'itinérance se pratique sur plusieurs jours ou semaines, dans des lieux et pays variés aux dangers locaux non moins variés. Les contraintes physiques sont d'avoir un bon état général au départ (entraînement préalable) et la capacité à se charger d'un sac « lourd » (entre 10 et 20% du poids du marcheur, limite supérieure de la sécurité). Les contraintes psychiques sont d'avoir un esprit stable et reposé, d'être préparé aux incidents inévitables d'une randonnée au long cours et d'être capable de s'adapter aux conditions rencontrées sur place.

Recommandations : La préparation de ce type de randonnée doit être rigoureuse surtout si la randonnée se pratique en dehors d'une organisation professionnelle de tourisme : se renseigner sur les contraintes sanitaires du lieu de destination quand on voyage à l'étranger, mettre à jour ses vaccinations.

L'entraînement doit être égal à 10 fois le temps alloué à l'aventure : 10 jours de GR = 100 jours de préparation

Les contre-indications sont une maladie infectieuse récente, une fatigue même légère.

Cas particulier du trek d'altitude :

L'altitude expose à des pathologies spécifiques liées à la privation en oxygène : mal aigu des montagnes, œdème pulmonaire et/ou cérébral, surtout à partir de 2 500m.

Recommandations : Il est utile d'évaluer au moins une fois dans sa vie sa tolérance à l'hypoxie dans une consultation de médecine de montagne.

Pour les marcheurs de plus de 50 ans il convient de pratiquer un test d'effort avec un cardiologue du sport avant de s'engager dans des circuits escarpés, isolés, aux assistances sanitaires limitées : l'hypoxie prédispose le marcheur aux accidents cardiovasculaires.

Une consultation chez le dentiste avant le départ est utile à la recherche de caries susceptibles de provoquer une « rage de dents » et à distance des tendinopathies.

2 – Marche nordique

Grâce à des bâtons spécifiques, la technique de marche nordique permet de propulser le corps en avant. La participation du haut du corps tonifie les chaînes musculaires des bras, du thorax, du cou. L'appui sur les bâtons réduit la charge des articulations portantes.

L'activité est donc recommandée à tous, petits ou grands, sédentaires reprenant une activité physique, personnes en petite condition physique, ou sportifs en pratique dynamique.

Recommandations : La vitesse doit être adaptée à la forme des participants. Il ne faut pas aller trop vite trop tôt, pour progresser il faut avoir une pratique très régulière.

Les seules contre-indications sont transitoires : maladies aiguës, fièvre, arthrite, poussées inflammatoires d'arthrose, diabète déséquilibré ou simple fatigue.



3 – Longe côte

Le longe-côte, ou marche aquatique côtière (MAC), consiste à marcher en milieu aquatique à un certain niveau d'immersion (hauteur d'eau optimale entre le nombril et les aisselles, minimale au-dessus de la taille), avec ou sans accessoires (pagaies, palettes, longe-up). Cette activité est aussi accessible aux personnes ne sachant pas nager à condition de ne pas avoir peur de l'eau, même si savoir nager est recommandé. Les séances durent de 45 à 90 minutes selon le rythme adopté. Selon la météo, les vents et les courants, la difficulté des séances est différente.

Travailler en eau de mer et en décharge avec des combinaisons diminue les contraintes articulaires liées au poids, notamment au niveau des membres inférieurs et des charnières du rachis. Le travail musculaire concerne les muscles abdominaux, para-vertébraux mais aussi obliques, pectoraux, grand dorsal, triceps brachial...

Les bénéfices cardio-vasculo-respiratoires sont manifestes chez les pratiquants assidus, ainsi que l'amélioration de la forme générale. Toutefois, quelques précautions préalables sont souhaitables.

Recommandations : Le longe-côte augmentant le retour veineux et la surcharge du cœur droit, ainsi que la résistance artérielle à l'éjection du cœur gauche, cet entraînement en endurance comporte aussi une forte composante en résistance. Elle doit attirer l'attention sur les capacités cardiaques du pratiquant, particulièrement au-delà de 50 ans.

4 – Pratiques santé

La Fédération Française de Randonnée a adapté ces 3 pratiques (randonnée, marche nordique et Longe côte) en « pratiques santé ». Elles sont destinées aux personnes dont les performances sont diminuées transitoirement ou durablement (troubles aigus, sédentarité, grossesse, convalescence, maladies chroniques, invalidité, sénescence). Les efforts demandés sont moins importants, la marche est lente, les dénivelés minimes, les difficultés mineures. Elles sont encadrées par des animateurs spécifiquement formés, dans des clubs labellisés santé, et répondent au cahier des charges dédié à ces activités.

• Cas particulier du sport sur ordonnance

Aujourd'hui, la lutte contre la sédentarité fait partie de l'arsenal thérapeutique non médicamenteux des médecins dans les pathologies chroniques classées en Affections de Longue Durée (ALD). Elle améliore l'état clinique, réduit les complications et les récives. De nombreuses études montrent qu'elle réduit aussi la survenue de la plupart d'entre elles, en particulier : le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, les maladies cardiovasculaires, certains cancers.

« Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient » *article 144 de la loi de Santé du 26 janvier 2016.*

Recommandations : Les personnes relevant de ce dispositif trouveront une activité adaptée à leur état dans les clubs labellisés santé par la Fédération Française de la Randonnée.

5 – Marche d'endurance - Audax

La marche Audax est une épreuve d'endurance et de régularité effectuée en groupe. Les participants sont guidés par un capitaine de route qui règle l'allure à 6 km/h. Tout au long du parcours, des temps d'arrêt sont prévus tels que la vitesse de déplacement arrêts compris soit de 5 km/h. Des brevets sont obtenus pour des distances de 25, 50, 75, 100, 125, 150 et 200 km.

La vitesse et la longueur de l'épreuve sollicitent très fortement l'appareil cardiovasculaire ainsi que l'appareil locomoteur.



Pour pratiquer cette activité, il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique et une bonne habitude de la marche.

Recommandations : L'équipement vestimentaire doit être adapté à la météo. Des vêtements et chaussures de rechange sont à prévoir pour pallier les aléas météorologiques et ajuster la tenue lors des pauses.

L'hydratation est fondamentale pendant l'épreuve, par petites gorgées prises régulièrement. L'alimentation doit se composer d'un repas riche en sucres lents et pauvre en protéine animale et matière grasse, 3 heures avant le départ et d'un apport d'énergie régulier et suffisant tout au long du parcours.

Un examen médical annuel d'aptitude est recommandé pour les distances égales ou supérieures à 75 km (en dehors des exigences légales du certificat médical d'absence de contre-indication).

Les contre-indications sont la fatigue, la maladie, la fièvre, une convalescence ou un diabète déséquilibré, comme dans toute pratique sportive intense.

6 – Raquette à neige

Cette activité est pratiquée sur des terrains balisés différents des sentiers d'été ou non, souvent en altitude. Elle est exigeante physiquement et soumet ses pratiquants à :

- du dénivelé,
- une météo changeante,
- une température inférieure à 0°C, devenant très négative en fonction de la vitesse du vent (refroidissement éolien) et de l'altitude,
- un rayonnement solaire, augmenté par la réverbération de la neige,
- la diminution des capacités aérobies (manque d'oxygène) au-delà de 2500m.

L'itinérance hivernale conjugue ces exigences avec celles de la randonnée itinérante (voir chapitre 1).

Recommandations : Le niveau physique des participants doit être suffisant pour supporter ces conditions.

Le matériel doit être de bonne qualité et adapté à la morphologie du pratiquant (poids et taille), des raquettes adaptées, des bâtons avec rondelles larges pour éviter l'accident.

L'équipement vestimentaire doit comporter des lunettes de soleil (protection 4 en haute montagne), des chaussures à tige haute chaudes et imperméables, des guêtres, un bonnet, des gants, un blouson coupe-vent et une laine polaire supplémentaire en fond de sac pour éviter le refroidissement.

Le ravitaillement doit être suffisant : boissons chaudes, petites collations régulières.

Les contre-indications sont la méforme ou une maladie récente.

Cette pratique est absolument contre-indiquée aux enfants en bas âge, même en porte-bébé en raison des risques de refroidissement et de gelures des membres exposés.



ANNEXE 5

Rôle et missions d'un médecin de comité à la FFRandonnée

Le médecin de comité

Son élection (cf. statuts types des comités art. 9.1.2 et 9.2.2.2.3)

- D'après les statuts, un poste est réservé à un médecin dans chaque comité directeur départemental ou régional.
- Il peut être actif ou retraité, mais dans tous les cas, il doit être inscrit au tableau de l'Ordre des médecins ou être médecin militaire.
- Il est élu par l'assemblée générale pour 4 ans et siège au comité directeur.

Ses missions (cf. règlement médical-chapitre II-art.4-alinéa 3)

- Il n'a aucun rôle soignant,
- Il conseille le comité et les associations pour toutes les questions de santé ou de sécurité en accord avec les décisions prises par la commission médicale nationale,
- Il participe si possible à la formation des animateurs,
- Il assure la promotion des pratiques Santé en club labellisé et toute pratique d'activité physique adaptée (APA) pour les personnes en condition physique diminuée,
- Il coordonne la surveillance médicale des manifestations sportives et des compétitions (Rando Challenge®, Audax® et longue côte - marche aquatique),
- Il reste en lien avec la commission médicale nationale et le médecin fédéral.

Sa responsabilité

- Dans toutes ses missions d'administrateur et de formateur, (tout comme les autres administrateurs ou formateurs), il agit sous l'égide du comité auquel il appartient : il est donc « le préposé » de la personne morale « comité ». Sa responsabilité civile est assurée par l'assurance du comité prise dans le cadre du contrat fédéral. (art. 2.3.5. de la police d'assurance fédérale).
- Il a une mission spécifique dans la surveillance des manifestations sportives : il ne s'agit pas de soins directs, mais d'organiser la surveillance sanitaire de la manifestation. Là encore, il agit en préposé du comité et est couvert par l'assurance du comité.

Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue du Dessous des Berges 75013 Paris
Tél. 01 44 89 93 90 - [f](#) ffrandonnee - [t](#) ffrandonnee - **CENTRE D'INFORMATION** : tél. 01 44 89 93 93

Association reconnue d'utilité publique, agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la Randonnée Pédestre et le Longe-Côte
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre
Association de tourisme immatriculée n° IM 075100382 - Code APE 9319 Z - SIRET 303 588 164 00051



ANNEXE 6

Questionnaire de Santé pour les mineurs

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous.

En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.