



# QUESTIONNAIRE DE SANTÉ 2025-2026

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

**Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :**

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



**Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :**

- Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

**La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :**

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. Au cours des douze derniers mois :
  - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
  - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
  - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
  - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
  - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
  - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

**Si vous êtes concerné par une ou plusieurs situations décrites, ou si vous souhaitez pratiquer une activité non mentionnée sur le dernier certificat fourni.**

**Certificat médical à fournir.**

**Si vous n'êtes concerné par aucune des situations décrites :**

Vous avez la possibilité de vous affranchir de la fourniture d'un certificat médical **pour renouveler** votre adhésion. Pour cela attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu « non » à toutes les questions ci-dessus en cochant la case correspondante sur votre bulletin d'adhésion lors de la demande de renouvellement de licences.