



# ASSOCIATION CHARTREUSE MONTAGNE

## Dossier d'adhésion saison 2023-2024

Un **Certificat médical** d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée datant de **moins de six mois** est obligatoire pour toute **première prise de licence** et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir rempli l'auto-questionnaire personnel de santé et avoir répondu NON à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées. Cet auto-questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

Nota : pour la participation à des compétitions ou pour l'adhésion d'un enfant mineur la procédure est différente. Nous contacter via [chartreuse.montagne@gmail.com](mailto:chartreuse.montagne@gmail.com) pour les modalités.

### Renouvellement de licence de la FFRandonnée

### Questionnaire de santé « QS – SPORT »

#### Durant les 12 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 | Etes-vous enceinte ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Souffrez-vous d'une maladie chronique ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### A ce jour

|    |   | OUI                      | NON                      |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 10 | 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.) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : pas besoin de certificat médical. Simplement remplissez l'attestation en page 1.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : vous pouvez compléter l'attestation médicale en page 1 ou fournir un nouveau certificat médical.

Le certificat médical n'est plus à renouveler tous les 3 ans mais vous pouvez lors d'une consultation demander un nouveau certificat médical à votre médecin, et nous le fournir le cas échéant. L'attestation sera conservée par Chartreuse Montagne jusqu'au prochain renouvellement de votre licence. Le certificat médical sera conservé 2 ans après la fin de validité de la dernière licence ou jusqu'au remplacement de celui-ci..