

Paris, le 01/09/2017

Et si nous nous préoccupions de notre santé ?

En 2016, la loi Santé a modifié les règles relatives aux certificats médicaux, dans une optique de simplification et d'encouragement aux pratiques sportives. Après parution de différents décrets en 2017, notre fédération a décidé, conformément à l'esprit de la loi, de lancer une démarche de sensibilisation et de responsabilisation de ses licenciés, dont le prochain numéro de LMA sera un premier jalon, avec un grand dossier « Santé et sports de montagne ».

Nous ne pouvons rester étrangers aux préoccupations de santé publique et de protection de la santé des sportifs, mais l'enjeu est pour nous de sensibiliser les pratiquants des sports de montagne à l'utilité d'un suivi médical régulier sans les éloigner de la pratique associative. Nous appliquerons par conséquent avec souplesse les règles nouvelles, pour permettre leur appropriation par l'ensemble de nos licenciés.

Comme par le passé, la production d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique *des sports de montagne* – sans plus de précision (sauf avis contraire de votre médecin), puisque la licence FFCAM est une licence *généraliste et de loisirs* - doit accompagner la première prise de licence.

La nouveauté est que la durée de validité de ce certificat est limitée, et doit être fixée par chaque fédération.

Nous avons, suivant l'avis de notre commission médicale composée d'experts sur les questions des pratiques de montagne et haute montagne, adopté le principe d'une fréquence de renouvellement du certificat en fonction de l'âge des pratiquants. Ainsi, sauf cas particulier, il est apparu raisonnable qu'un nouvel avis médical soit demandé tous les 10 ans par les pratiquants âgés de moins de 50 ans, tous les 5 ans entre 50 et 65 ans et tous les 3 ans au-delà.

En parallèle, pour les renouvellements annuels, vous devrez remplir un auto-questionnaire de santé (voir au verso), qui vous permettra d'apprécier si un nouvel avis médical est nécessaire.

Vous devez attester, en cochant la case prévue à cet effet (sur votre « appel individuel 2017-2018 » joint ou en ligne <https://extranet-clubalpin.com/renouveler/>), que vous avez répondu NON à toutes les questions posées. Si ce n'est pas le cas, vous devrez solliciter de votre médecin un nouvel avis médical.

Ce questionnaire de santé ainsi que des compléments et d'autres informations sur ces sujets sont disponibles sur notre site Internet (www.ffcam.fr) dans la rubrique « Fédération » (http://www.ffcam.fr/certificat_medical.html).

Pas de changement pour les compétitions : un certificat médical spécifique sera nécessaire pour toute inscription.

Nous vous conseillons de parler de ces questions avec votre médecin généraliste dès votre prochaine visite, de faire établir un certificat médical à cette occasion et de l'envoyer (même après votre renouvellement de licence) à votre club qui saisira l'année d'émission dans notre base. Nous pourrions ainsi assurer le suivi nécessaire, ce qui permettra de mettre votre santé au cœur de notre action et par là même de respecter les échéances proposées par notre commission médicale dans le cadre de l'application de la loi.

N'oublions pas que notre santé est notre bien le plus précieux : faire de la montagne permet de l'entretenir, mais pratiquer les activités de montagne et de haute montagne exige également de s'en préoccuper.

Bénédicte Cazanave, secrétaire général de la Fédération française des clubs alpins et de montagne

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

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

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*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
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"/>
<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.