



## Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée 2025/2026

Je, soussigné(e), Docteur ..... déclare 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 des activités de marche et de randonnée.

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous proposons 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

Le .....

à.....

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

**Important : Le certificat médical doit être remis à votre club en même temps que votre formulaire de demande de licence selon les règles de la FFRandonnée précisées en page 2 ;**

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-dessous proposées par les clubs comprenant les disciplines comprises dans la délégation délivrée par le ministère des sports et les disciplines connexes.

Disciplines sportives déléguées	Disciplines comprises dans la délégation	Spécialités donnant lieu m des compétitions
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre	
	Grande randonnée (GR®)	
	Grande randonnée de pays (GRP®)	
	Promenade, petite randonnée	
	Rando challenge®	X
	Marche d'endurance	X
	Géocaching	X
	Randonnée montagne	
	Marche en ville	
	Marche afghane	
	Marche rapide	X
	Randonnée tourisme	
	Marche avec bâtons	X
	Fast hiking	X
	Marche santé	
Balades m roulette®		
longe côte	longe côte	X
	Marche aquatique	
Disciplines sportives connexes		Spécialités donnant lieu m des compétitions
	Marche nordique	X
	Rando Santé	