

I - PRATIQUER

Ces Règles Techniques et de Sécurité (RTS) sont des règles administratives générales qui s'appliquent à tous les pratiquants des activités de marche, de randonnée, de longue côte/marche aquatique et des disciplines connexes, qu'ils soient ou non affiliés ou licenciés à la FFRandonnée, professionnels ou bénévoles.



Le picto ci-contre accompagné de texte vert encadré que vous rencontrerez tout au long de ce document, met en avant des recommandations dictées par la FFRandonnée.

I.1 – Règles générales de sécurité de la pratique

I.1.1 – Protection des pratiquants contre les violences sexuelles et sexistes – Signal sport

Créée en décembre 2019 dans le cadre de la stratégie nationale de lutte contre les violences dans le sport déployée par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, la cellule nationale de traitement des signalements de violences dans le sport est chargée d'instruire chaque signalement et d'accompagner les services départementaux du ministère dans la conduite d'enquêtes administratives placées sous l'autorité des préfets. Elle suit l'ensemble des procédures diligentées et correspond avec les référents des fédérations sportives pour les procédures administratives nécessaires. La cellule est également amenée à orienter les personnes vers des associations d'aide aux victimes.

La cellule traite les signalements de violences sexuelles, de violences physiques et/ou psychologiques, de propos sexistes, d'emprise, de maltraitements, mais aussi les situations de complicité ou de non-dénonciation. Vous êtes victime ou témoin d'une violence dans le sport ?

Alertez la cellule par courriel : signal-sports@sports.gouv.fr

S'interroger, c'est AGIR.

Écouter et signaler, c'est RÉAGIR et METTRE FIN.

À partir du 18 novembre 2025, tout club affilié doit afficher, de manière visible, une information sur les dispositifs permettant de recueillir les témoignages, orienter et accompagner les victimes ou les témoins de violences ou de discriminations. Cet affichage doit être réalisé, sur support papier a minima de format A3, à partir d'un des deux modèles que vous trouverez en [annexe 9](#).



I.1.2 – Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) et licence



Les activités organisées par la FFRandonnée sont des activités physiques et sportives présentant de multiples bienfaits pour la santé ; cependant, avant de les pratiquer, il est fortement recommandé de consulter son médecin pour s'assurer de l'absence de contre-indication médicale.

Votre médecin est une personne ressource précieuse qui pourra évaluer l'absence de contre-indication médicale ou émettre des recommandations médicales de pratique.

I.1.2.1 – Pratiquant mineur

Pour les personnes mineures, en vue de l'obtention ou du renouvellement de la licence FFRandonnée ou en vue de l'inscription à une compétition sportive, le sportif mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un [questionnaire relatif à son état de santé](#)¹.

1 - <https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/certificatMedical#main>

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>

Voir Annexe 1

I - PRATIQUER

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la FFRandonnée que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. À défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

1.1.2.2 – Praticant majeur nouveau licencié ou avec interruption de licence

Un CACI pour la pratique des activités de marche, de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), 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.

1.1.2.3 – Praticant majeur et renouvellement annuel de licence

Le praticant doit attester sur l'honneur d'avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé.

Les conseils de santé se trouvent en [Annexe 2²](#) du présent document.

L'attestation sur l'honneur se trouve en [Annexe 2 bis³](#) du présent document.

1.1.2.4 – Praticant majeur en compétition

Tout licencié ou titulaire d'un pass découverte en cours de validité peut prendre part à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée.

Tout praticant non licencié FFRandonnée doit consulter les conseils de santé en [Annexe 2²](#) et compléter l'attestation sur l'honneur [Annexe 2 bis³](#) s'il souhaite prendre part à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée.

1.1.3 – Pratique et responsabilités

La pratique d'une activité couverte par la FFRandonnée par un individu, un groupe, engage la responsabilité (morale, civile, pénale) de tous.

La pratique nécessite un processus logique constituant une chaîne de sécurité. Son objectif majeur est de passer au crible l'ensemble des paramètres qui vont conditionner la sécurité et le succès du projet d'activité.

Ce processus est appelé IPECA :

Information - **P**réparation - **É**quipement - **C**omportement - **A**daptation

1) S'informer :

- sur l'itinéraire et le terrain de pratique notamment s'il est réglementé et/ou partagé ;
- sur la météo ;
- sur le niveau des participants ;
- sur la réglementation de l'activité envisagée.

2) Préparer son projet/sa sortie :

- estimer la distance, le temps d'activité effectif, les pauses et la durée globale envisagée ;
- estimer les endroits où un repli est possible (itinéraire alternatif, abri éventuel, accès des secours, etc.) ;
- communiquer tous les paramètres de l'activité (dates, heures, itinéraire prévu, nombre de participants, etc.) à au moins une personne extérieure au projet.



2 - Annexe 2

3 - Annexe 2 bis