



RESPONSABILITÉ PERSONNELLE DES ADHÉRENTS

*Pour éviter les situations à risques dans la pratique des activités
Pour faire en sorte que le sport reste une activité agréable et non dangereuse*

- ✚ Depuis le 01 janvier 2023, il a été mis fin à l'obligation de fournir un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive de loisir (CACI) pour obtenir sa licence.

- ✚ Cependant, la FFRS rajoute à cette décision un **auto-questionnaire rédigé par la Haute Autorité de Santé, disponible sur le site.**

- ✚ Porter sur soi **la carte vitale et une fiche de santé personnelle** facilement accessible, mentionnant : votre groupe sanguin, les contre-indications s'il y a lieu, l'adresse et le numéro de téléphone de la personne à avertir si besoin est.
une pharmacie pour petits soins contenant notamment **vos médicaments d'urgence** avec leur mode d'emploi.
la licence

- ✚ **Apprécier** (au de-là de l'auto-questionnaire santé) **ses propres aptitudes** en particulier pour le choix du niveau de difficultés (*en randonnée : distance, dénivelé, rochers ; ...en gymnastique : mouvements douloureux*)

- ✚ **S'équiper correctement** (*chaussures adaptées au sport pratiqué, boisson, nourriture suffisante...*)

- ✚ **Respecter les consignes de sécurité précisées par l'animateur.**

Et garder le sourire !

oooooooo