



Fédération Française de la Retraite Sportive

REGLEMENT MEDICAL applicable à compter **du 23 mai 2025**

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE.....	3
ORGANISATION GENERALE DE LA MEDECINE FEDERALE	3
LA COMMISSION SANTE - MEDICALE	3
Article 1 : Objet.....	3
Article 2 : Composition	4
Article 3 : Fonctionnement de la Commission santé - médicale	4
Article 4 :	5
Article 5 : Le Médecin fédéral.....	5
5.1 : Conditions d'élection	5
5.2 : Attributions du Médecin fédéral.....	5
5.3 : Obligations du Médecin fédéral.....	5
5.4 : Moyens mis à la disposition du Médecin fédéral	5
Article 6 : Les commissions santé - médicales régionales	5
Article 7 : Le Médecin régional.....	6
7.1 : Conditions de nomination du Médecin régional	6
7.2 : Attributions et missions du Médecin régional.....	6
7.3 : Obligations du Médecin régional.....	7
7.4 : Moyens mis à disposition du Médecin régional	7
Article 8 : Conditions de délivrance de la licence	7
Article 9 : Modification du règlement médical fédéral.....	8
ANNEXES.....	9
Annexe 1 du Règlement médical – Document QAAP+	9

PREAMBULE

L'article L.231-5 du code du sport rappelle que les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires.

ORGANISATION GENERALE DE LA MEDECINE FEDERALE

Conformément à l'article 23 des statuts de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) et de l'annexe 1-5 article R131-1et 131-11 du code du sport, il est institué au sein de la Fédération une **Commission santé-médicale**, dont le président est le médecin élu au Comité directeur.

En cas d'impossibilité pour ce médecin de présider la commission, le président est nommé par le Comité directeur sur proposition du président fédéral. Cette commission est chargée en particulier de proposer au Comité directeur le règlement médical.

LA COMMISSION SANTE - MEDICALE

Article 1 : Objet

Conformément au règlement intérieur de la FFRS (art 11), les membres de la Commission **santé-médicale** sont nommés par le président de la Fédération sur proposition du président de ladite commission.

La commission est chargée :

- a) d'élaborer un règlement médical **rappelant** l'ensemble des obligations et des prérogatives de la Fédération à l'égard de ses licenciés, prévues par le Code du sport, dans le cadre de son devoir de veiller à leur santé.

Ce règlement médical est arrêté par le président **de la commission**, conjointement avec le Comité directeur, puis est présenté à l'Assemblée générale de la Fédération.

- b) de suivre les orientations **données** par le ministère de tutelle,

- c) d'établir **et de valider**, à la fin de chaque saison sportive, le bilan de l'action de la Fédération en matière **de santé des licenciés**. Ce bilan est présenté à la plus proche Assemblée Générale et adressé par la Fédération au ministère chargé des Sports.

Ce rapport fait état en particulier :

- de l'organisation médicale fédérale et du fonctionnement de la commission
- du bilan de l'action médicale concernant notamment l'application de la réglementation médicale fédérale, la recherche médico-sportive et la gestion des budgets alloués pour ces actions.

- d) de promouvoir toute action relative aux licenciés dans les domaines de la formation, de la prévention et de la recherche.

- e) de faire toute proposition, suggestion ou donner des avis au Comité directeur **concernant la santé**, notamment les contre-indications liées à la pratique des activités physiques et sportives reconnues par la FFRS (**voir la liste de ces activités dans le règlement sécurité des pratiques**).

- f) d'organiser ou de participer à des colloques, congrès médicaux ou médico-sportifs, éventuellement de faire des publications sachant que pour toutes publications, travaux ou conférences en rapport avec sa mission, tout professionnel de santé de la FFRS devra le faire avec l'accord du Comité directeur de la Fédération et des autres membres de la **Commission santé - médicale**, conformément aux dispositions en vigueur dans le Règlement Intérieur.
- g) d'élaborer un budget de fonctionnement à soumettre au Comité directeur fédéral.
- h) de participer à l'élaboration du volet médical de la convention d'objectifs signée avec **l'Agence Nationale du Sport (ANS)**.
- i) de statuer sur les litiges se rapportant à l'ensemble de son champ de compétence.
- j) de proposer au Comité directeur de la FFRS toutes les mesures destinées à l'application de la réglementation en fonction des particularités des activités pratiquées.
- k) de s'appuyer sur le réseau des médecins **et professionnels de la santé** ayant une activité au sein de la FFRS pour :
- participer à la formation **initiale et continue** des animateurs et instructeurs de la FFRS, **dans le respect de la procédure d'agrément des médecins et professionnels de santé en vigueur**
 - émettre des avis sur les mesures préventives mises ou à mettre en œuvre en raison de circonstances particulières climatiques (grand froid, canicule notamment...)

Article 2 : Composition

Les membres de la **Commission santé - médicale** sont essentiellement **des professionnels de la santé physique, psychique et sociale**.

De façon ponctuelle, des personnalités qui ne font pas partie de la commission mais qui disposent de compétences particulières (par exemple : **sociologues, professionnels de la formation d'adultes, de la formation aux premiers secours...**) peuvent y participer pour toutes questions relatives à la formation et aux missions spécifiques de la commission, avec l'accord du **Bureau fédéral**.

Article 3 : Fonctionnement de la Commission santé - médicale

La Commission **santé - médicale** se réunit autant de fois qu'il est nécessaire - au minimum trois fois par an - sur convocation de son président qui fixe l'ordre du jour et en avise le **Président** fédéral et la DTN.

Sont invités à participer à ces réunions :

- la DTN et la **Direction générale**, ou leurs représentants
- un ou des représentants des Commissions **santé - médicales** régionales,
- **des personnes ressource en fonction des besoins (ex : réglementation...)**

Pour mener à bien ses missions, la commission dispose d'un budget annuel inclus dans le budget fédéral et approuvé par l'Assemblée générale fédérale.

La gestion est assurée par le Président de la commission, suivant les règles établies par la Fédération.

Il est recommandé que son action soit organisée en lien avec la DTN. Chaque réunion fait l'objet d'un compte-rendu adressé au Président de la FFRS, au Comité directeur fédéral, à la DTN **et à la Direction générale**.

Article 4 :

Aucun membre des Commissions santé - médicales (nationale, régionale) ne peut recevoir de rétribution pour les missions ou fonctions qui lui sont confiées.

Toutefois, les frais et débours occasionnés pour l'accomplissement de leurs missions ou fonctions sont remboursés au vu des pièces justificatives et selon les règles fédérales en vigueur.

Article 5 : Le Médecin fédéral

5.1 : Conditions d'élection

Le médecin fédéral devra obligatoirement être docteur en médecine et licencié à la FFRS. Il est membre du Comité directeur dont un poste lui est réservé. Il est élu en AG pour la durée du mandat et rééligible dans les conditions fixées par les statuts et le Règlement Intérieur.

En cas de vacance de poste, le médecin peut être coopté par le Comité directeur conformément aux statuts et Règlement intérieur de la FFRS.

5.2 : Attributions du Médecin fédéral

- Il est le président de la Commission santé - médicale, Il assiste aux réunions du Comité directeur dont il est membre,
- Il est habilité à représenter la FFRS sur les sujets relatifs à la santé des sportifs au sein des différentes instances.
- Il rend compte de son activité au président de la Fédération et travaille en étroite collaboration avec la Direction technique nationale.
- Il est habilité à régler tout litige pouvant survenir entre médecins ou professionnels de santé à l'échelon régional s'il n'a pas été résolu à ce niveau, ou à l'échelon national, si nécessaire. Il en réfère au Président de la Fédération.

5.3 : Obligations du Médecin fédéral

Il est le garant du respect du secret médical concernant les adhérents de la Fédération.

5.4 : Moyens mis à la disposition du Médecin fédéral

Conformément à l'article 83 du code de déontologie (art R.4127.83 du code de la santé publique), son activité bénévole au sein de la FFRS doit faire l'objet d'un contrat écrit déclinant les missions et les moyens dont il dispose et qui peut être soumis pour avis à son conseil départemental de l'ordre des médecins.

La Fédération met à sa disposition au sein de la Commission santé - médicale nationale les moyens matériels et humains nécessaires à son activité.

Article 6 : Les Commissions santé - médicales régionales

Les CORERS sont chargés de mettre en place une Commission santé - médicale dont le président est le médecin régional élu au Comité directeur du CORERS.

Sous la conduite du médecin régional et au travers de la **Commission santé - médicale** régionale, les CORERS coordonnent les actions relatives **à la santé**, sous l'autorité du médecin fédéral.

Les **Commissions santé - médicales** régionales se composent de membres désignés par les instances dirigeantes des CORERS sur proposition du médecin régional.

La mission de la **Commission santé - médicale** régionale est de veiller au respect et au soutien de la politique de santé fédérale, de formuler toute suggestion ou réflexion en matière de santé et de prévention auprès de la **Commission santé - médicale** fédérale et de participer aux actions de formation des animateurs fédéraux.

Article 7 : Le Médecin régional

7.1 : Conditions de nomination du Médecin régional

Le médecin régional devra obligatoirement être docteur en médecine et licencié à la FFRS.

Il est membre du Comité directeur du CORERS dont un poste lui est réservé. Il est élu en Assemblée Générale pour la durée du mandat et rééligible dans les conditions fixées par les statuts et le Règlement Intérieur.

En cas de vacance de poste, le médecin peut être coopté par le Comité directeur conformément aux statuts et Règlement intérieur.

7.2 : Attributions et missions du Médecin régional

Le médecin régional doit respecter la législation et la réglementation relatives à la médecine du sport et aux diverses activités. Il doit informer régulièrement la Commission santé - médicale fédérale de la situation dans sa région.

Le médecin régional préside la Commission santé - médicale régionale.

Il est habilité à :

- assister aux réunions du Comité directeur régional.
- participer aux différentes réunions des médecins fédéraux régionaux mise en place par la Commission santé - médicale nationale.
- représenter la Fédération à la Commission médicale du CROS ainsi qu'auprès des instances des services déconcentrés du ministère chargé des sports.
- régler les litiges pouvant survenir entre médecins ou **professionnels de santé** à l'échelon local ou régional ; ces litiges seront soumis, selon nécessité, au président du CORERS et si besoin, transmis à l'échelon national.
- diffuser les recommandations médicales énoncées par les instances dirigeantes spécifiques aux activités fédérales ainsi que les informations relatives à la médecine du sport.
- participer à la mise en place de la politique fédérale nationale et veiller à son application.
- donner son avis sur les mesures préventives à mettre en œuvre pour assurer la sécurité des pratiquants.
- mettre en garde contre les prises de risques inconsidérées.

7.3 : Obligations du Médecin régional

Il est le garant du respect du secret médical concernant les adhérents de sa région.

Il devra annuellement rendre compte de l'organisation et de l'action médicale à la Commission santé - médicale fédérale, qui devra transmettre à l'instance dirigeante de la Fédération (dans le respect du secret médical).

7.4 : Moyens mis à disposition du Médecin régional

Conformément à l'article 83 du code de déontologie (art R.4127.83 du code de la santé publique), son activité bénévole au sein de la FFRS doit faire l'objet d'un contrat écrit visé par le président de CORERS qui décline les missions et les moyens dont il dispose avec la Commission santé - médicale régionale et qui peut être soumis à son conseil départemental de l'ordre des médecins.

Pour assurer ses fonctions, un budget annuel sera alloué par le CORERS à la Commission santé - médicale régionale.

Article 8 : Conditions de délivrance de la licence

La Fédération française de la retraite sportive a décidé, en application de la loi du 2 mars 2022, après avis de sa Commission santé - médicale, de mettre fin dès le 1er janvier 2023, à l'obligation de présenter, pour l'obtention d'une licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir afin de faciliter et encourager l'accès aux activités proposées.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS recommande aux adhérents d'analyser avec leur médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines envisagées doit être adaptée à leur état de santé.

Pour les aider dans cette démarche, nous proposons aux adhérents de compléter l'auto-questionnaire « Q-AAP+ » recommandé par la Haute Autorité de Santé, qui comporte sept questions de base. Une réponse positive à une ou plusieurs questions doit les inciter à une consultation médicale préalable. Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être communiqué qu'au médecin de leur choix.

Toutefois pour les disciplines, énumérées par décret, qui présentent des contraintes particulières, la délivrance ou le renouvellement de la licence sont soumis à la production d'un certificat médical datant de moins d'un an établissant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée (se référer au règlement sécurité des pratiques).

La délivrance de ce certificat est subordonnée à la réalisation d'un examen médical spécifique dont les caractéristiques sont fixées par arrêté des ministres chargés de la santé et des sports.

Les contraintes particulières mentionnées au premier alinéa du présent article consistent soit en des contraintes liées à l'environnement spécifique dans lequel les disciplines se déroulent, au sens de l'article L. 212-2, soit en des contraintes liées à la sécurité ou la santé des pratiquants.

Article 9 : Modification du règlement médical fédéral

Toute modification au règlement médical fédéral devra être transmise dans les plus brefs délais au ministère chargé des sports.

Règlement médical présenté lors de l'assemblée générale du **23 mai 2025**

Le Médecin fédéral
Président de la Commission santé - médicale fédérale

Dr Véronique MEYER

Le Président fédéral de la FFRS

Le Secrétaire général

Denis ROUSSIER

Marc AUDIBERT

ANNEXES

Annexe 1 du Règlement médical – Document QAAP+



Recommandations santé aux licenciés des clubs FFRS

La Fédération française de la retraite sportive a décidé, en application de la loi du 2 mars 2022, après avis réglementaire de sa Commission médicale, de mettre fin dès le 1^{er} janvier 2023, à l'obligation de présenter, pour l'obtention d'une licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir afin de faciliter et encourager l'accès aux activités proposées.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'auto-questionnaire « Q-AAP+ » élaboré par la Haute Autorité de Santé, qui comporte sept questions de base.

- Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.
- Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être communiqué qu'au médecin de votre choix.

Auto-questionnaire « Q-AAP+ » (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous)

Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui/non	oui	non
1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque <input type="checkbox"/> ou d'une hypertension <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'AP ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une AP d'intensité élevée).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ? Lister les maladies ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? Lister les maladies et les médicaments ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ? NB. Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente. Lister vos problèmes médicaux ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>