

Objectif opérationnel

Mémo praticien

Identifier rapidement la nature du litige, choisir la bonne voie de recours et constituer un dossier traçable. Le contentieux de la sécurité sociale est désormais principalement porté devant des tribunaux judiciaires spécialement désignés, après un recours préalable lorsque la loi l'impose.

1. Qualifier le litige

Administratif, médical ou tarification AT/MP : le choix du recours en dépend.

2. Prouver les dates

Notification, accusé de réception, dépôt du recours, pièces ajoutées : tout se date.

3. Garder les pièces

Décision contestée, recours préalable, bordereau, éléments médicaux sous pli confidentiel.

Que faut-il qualifier avant d'agir ?

Nature du litige	Exemples fréquents	Recours / juridiction	Délai réflexe
Administratif / cotisant	Affiliation, assujettissement, cotisations, recouvrement, prestations, reconnaissance AT/MP.	CRA de l'organisme, puis tribunal judiciaire spécialement désigné.	2 mois à compter de la notification, sauf texte spécial.
Médical	Invalidité, inaptitude, incapacité permanente, consolidation, imputabilité médicale.	CMRA compétente, puis tribunal judiciaire.	2 mois pour saisir la CMRA ; rejet implicite après 4 mois.
Tarification AT/MP	Taux CARSAT/MSA, ristourne, cotisation supplémentaire, compte spécial.	Cour d'appel d'Amiens, compétence nationale ; pas de TJ de droit commun.	2 mois après notification du taux ou décision sur recours gracieux.
Aide sociale / handicap	Complémentaire santé, décisions CDAPH ou conseil départemental selon objet.	Vérifier le recours indiqué dans la notification ; TJ spécialement désigné selon les cas.	Se fier aux voies et délais mentionnés ; conserver l'accusé.

Astuce : ne pas confondre la reconnaissance du caractère professionnel d'un AT/MP avec la tarification du risque employeur.

Quel recours amiable déposer ?

CRA - Commission de recours amiable

- Réclamation simple : lettre ou LRAR ; joindre la décision contestée et les pièces utiles.
- La CRA n'est pas une juridiction : elle statue sur pièces et vérifie la conformité de la décision.
- Silence pendant 2 mois : rejet implicite possible à compter de la réception du dossier complet.
- Conserver preuve d'envoi, réception, bordereau et copie intégrale du recours.

Et si le litige est médical ?

CMRA - Commission médicale de recours amiable

- Contestation écrite + copie de la décision, envoyée par tout moyen donnant date certaine.
- Dossier médical traité sous confidentialité ; observations de l'assuré ou du médecin mandaté.
- La CMRA rend un avis motivé transmis à l'organisme ; absence de décision sous 4 mois = rejet.
- Prévoir le nom du médecin destinataire des documents médicaux si l'employeur agit.

Quels délais sécuriser ?

Notification	2 mois	2 ou 4 mois	2 mois	Cassation
point de départ	recours préalable	rejet implicite	requête TJ	2 mois si dernier ressort
Point clé : les délais ne sont opposables que si la notification mentionne clairement les voies et délais de recours.				

Quand utiliser la médiation ou une formule courte ?

Médiateur : utile mais à cadrer

- Possible après une démarche auprès de l'organisme.
- Impossible si recours contentieux déjà formé ; le contentieux met fin à la médiation.
- La recevabilité notifiée interrompt les délais jusqu'aux recommandations.

Formule de recours à adapter

Je conteste la décision du [date] relative à [objet]. Je demande son réexamen pour les motifs suivants : [faits, textes, pièces]. Vous trouverez en annexe la décision, les justificatifs et le bordereau des pièces.

Ne pas copier-coller sans vérifier la notification, le régime applicable et les délais propres au dossier.

Comment saisir le tribunal judiciaire ?

- Saisine par requête remise ou envoyée au greffe par LRAR.
- Joindre : décision contestée ou rejet implicite, copie du recours préalable, pièces et bordereau.
- Exposer brièvement l'objet, les motifs et les demandes chiffrées ou non.
- Procédure largement orale ; avocat non systématiquement obligatoire, mais conseillé si enjeu lourd.
- Pour le médical : indiquer le médecin destinataire des documents et préserver le secret médical.

Et pour la tarification AT/MP ?

- Concerne le taux AT/MP, ristournes, cotisations supplémentaires, compte spécial, classement du risque.
- Jurisdiction : cour d'appel d'Amiens, compétente nationalement.
- Recours par assignation à une audience fixée ; copie de la décision attaquée à joindre.
- La cour statue en premier et dernier ressort : pas d'appel, pourvoi possible.
- Ne pas utiliser cette voie pour contester la matérialité ou la reconnaissance de l'AT/MP.

Quels documents préparer avant tout recours ?

Pièce	Pourquoi ?	Bon réflexe
Décision contestée	Identifier l'auteur, la date, l'objet, les voies et délais.	Scanner l'enveloppe, l'AR, le courriel ou tout élément de notification.
Recours préalable	Prouver le respect du RAPO et le périmètre de la contestation.	Écrire clairement les chefs contestés ; garder copie signée + bordereau.
Pièces de fond	Cotisations, prestations, AT/MP, invalidité : le juge statue sur preuves.	Classer par thème, dater chaque pièce, anonymiser ce qui doit l'être.
Données médicales	Nécessaires en CMRA/TJ mais protégées par le secret médical.	Envoyer sous pli confidentiel ou via canal chiffré si prévu ; médecin mandaté.
Suivi des délais	Éviter la forclusion et démontrer les interruptions/suspensions utiles.	Tableau : événement, date, preuve, délai, échéance, action suivante.

Quels réflexes à retenir ?

- Lire la notification avant de rédiger : objet, fondement, voie, délai, adresse.
- Choisir la voie en trois questions : administratif ? médical ? tarification AT/MP ?
- Envoyer par un moyen donnant date certaine ; nommer les pièces en annexe.
- Dater une échéance de sécurité 10 jours avant la fin du délai.
- Demander une décision écrite et motivée ; relancer sans attendre l'échéance.

Quels points de vigilance ?

- Un mauvais recours peut faire perdre du temps et exposer à la forclusion.
- Un silence de l'organisme n'est pas une attente neutre : il peut valoir rejet implicite.
- Les demandes nouvelles devant le juge peuvent être irrecevables si elles sortent du recours préalable.
- Les données médicales ne doivent pas circuler comme des pièces RH ordinaires.
- En tarification AT/MP, la compétence Amiens est spécifique et nationale.

Quelles références / réglementation / recommandations citer ?

Sources institutionnelles vérifiées sur Légifrance au 13/06/2026 - liens cliquables :

- [CSS L142-1 - périmètre du contentieux de la sécurité sociale](#)
- [CSS L142-4 - recours préalable obligatoire et exceptions](#)
- [CSS L217-7-1 - médiation auprès des organismes de sécurité sociale](#)
- [CSS R142-1-A - délais de 2 mois et mentions opposables](#)
- [CSS R142-6 - rejet implicite CRA après 2 mois](#)
- [CSS R142-8 / R142-8-5 - CMRA, demande écrite et rejet après 4 mois](#)
- [CSS R142-10-1 - requête devant le tribunal judiciaire](#)
- [COJ L211-16 - tribunaux judiciaires spécialement désignés](#)
- [COJ D311-12 - cour d'appel d'Amiens pour tarification AT/MP](#)
- [CSS R142-13-1 - assignation devant la cour d'appel d'Amiens](#)
- [CSS R142-13-5 - premier et dernier ressort en tarification](#)
- [CPC 612 - pourvoi en cassation : 2 mois sauf disposition contraire](#)

Avertissement

Ce mémo ne remplace pas l'analyse individualisée du dossier, de la notification reçue et des textes applicables au régime concerné. En cas d'incertitude : vérifier sur Légifrance, auprès de l'organisme ou d'un conseil qualifié.