



Rando Santé®

A

, le

20

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur.....

certifie que Mme, Mlle, M.....

- Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de la randonnée pédestre

OU

- Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de la randonnée pédestre, sous réserve que :

≡ Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : puls/min

≡ La vitesse de progression à plat ne doit pas dépasser : Km/h

≡ Le dénivelé positif horaire ne doit pas dépasser : m/h

≡ Pendant une durée de heures.

≡ Autres recommandations:

.....
.....
.....

Cachet du Médecin :

Signature du Médecin :

Informations à l'attention du médecin :

La randonnée pédestre est une activité physique d'intensité moyenne. Elle présente de multiples bienfaits : Lutte contre les maladies de la sédentarité, limite l'ostéoporose. C'est une activité conviviale qui permet de créer ou recréer un lien social. Néanmoins, il ne s'agit pas d'une banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et présente un risque d'intolérance, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. En cas d'incident ou d'accident, celui-ci va le plus souvent se produire en pleine nature loin de tout centre de secours. À la suite de son examen clinique, le médecin est le mieux placé pour expliquer à son patient quelles sont les limites à ne pas dépasser.

Informations à l'attention du randonneur :

La randonnée pédestre n'est pas une simple promenade. Selon le poids du sac et son propre poids, selon la longueur et le dénivelé de la randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon le niveau d'entraînement physique, l'organisme peut être en difficulté au cours de la marche, rendant celle-ci de plus en plus difficile. N'hésitez pas à faire part de la moindre difficulté dès son apparition aux animateurs encadrant la randonnée. Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment. N'oubliez pas enfin que si « **Un jour de sentier = Huit jours de santé** », il faut rappeler qu'une randonnée **mal préparée** peut devenir une randonnée **ratée**. Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites. Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous les médicaments nécessaires en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

La Commission Médicale de la FFRandonnée

Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue du Dessous des Berges 75013 Paris

Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 10 73

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère chargé des Sports, agréé par le Ministère chargé de l'Écologie.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Association de tourisme immatriculée n° IM 075100382. Code APE : 9499 Z - SIRET : 30358816400051.