

Cachet du médecin

A

Le

## CERTIFICAT MEDICAL

N° RPPS: .....

Je soussigné Docteur .....

Certifie que Mme, Mlle, M .....

Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de :

- La randonnée pédestre.
- La marche nordique.
- La marche nordique en compétition
- Autres .....

Listez les principales  
activités pratiquées par  
le licencié dans son club  
ou à titre individuel

**OU.**  Ne présente pas de contre-indication apparente, 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 .....

..... Signature du médecin

.....

N° RPPS: .....



### INFORMATIONS à l'attention du Médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine.

Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ». Néanmoins, il ne s'agit pas de banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours. Connaissant bien votre patient et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

**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 **CENTRE D'INFORMATION:** tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Ecologie, du Développement durable – Membre du Comité Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre. Association de tourisme agréée n° AG 075 03 0002. Code APE : 9499 Z – SIRET : 30358816400051.



### **INFORMATIONS à l'attention du randonneur :**

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus difficile.

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 la (les) médicament (s) nécessaire (s) 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**