

**Certificat médical  
de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre**

Je soussigné(e), Docteur en Médecine ..... (préciser)

.....

Déclare, après un examen approfondi, que M. / Mme

Nom.....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal:..... Ville :.....

Date de Naissance : ...../...../19.....

Tel : .....

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

Est apte à suivre une randonnée pédestre avec les réserves suivantes :

• 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 :.....heure(s).

Autre recommandation

.....

.....

.....

.....

Cachet du médecin

Date et signature du médecin

A.....le...../...../20.....



### Informations à l'attention du médecin traitant :

Votre patient vient vous demander, conformément à la loi, un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose... De par sa convivialité, elle favorise le lien social. Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ».

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 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, quelque soit son importance, peut survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.

Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

### 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 pénible.

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**