

CERTIFICAT MEDICAL FFRP

Je soussigné, Docteur Médecin à

certifie avoir examiné ce jour Mme, Mlle, Mr

né(e) le à

demeurant à

Et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique de
(cocher la ou les cases)

Niveau (1)

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> la raquette | | | | |
| <input type="checkbox"/> la marche nordique douce | | | | |
| <input type="checkbox"/> la marche nordique entraînement | | | | |
| <input type="checkbox"/> la marche nordique sportive | | | | |
| <input type="checkbox"/> la randonnée pédestre | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="checkbox"/> La Rando Santé | | | | |

(1) **Niveau à préciser pour la marche** selon les indications reprises au verso

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 « murs ».

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 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.

La commission Médicale de la FFRandonnée

Dater, signer et apposer le cachet

Nous vous rappelons que la remise de la licence est subordonnée
à l'obtention du certificat médical

Êtes-vous à jour de vos vaccins : antitétanique en particulier ? Parlez-en à votre Médecin

NIVEAU DE DIFFICULTE DES RANDONNEES

« La marche n'est pas un sport à risque, mais il existe différents types de pratique. Le but de la visite médicale est de découvrir d'éventuelles contre-indications : cela suppose de la part du médecin une connaissance minimale des spécificités techniques, physiologiques et médicales du dit sport, ainsi du niveau auquel il est pratiqué par la personne qui sollicite le certificat ».

Brigitte Meresse Soulary
Médecin du Comité Départemental de la Randonnée pédestre du Nord

Ce classement n'a qu'une valeur indicative.

Il appartient à chacun, en fonction de ses capacités physiques, de son entraînement et de la météo au moment du départ, de juger de son aptitude à entreprendre la randonnée proposée.

Niveau 1 : Accessible à la plupart

- randonnée courte, de 5 à 8 km dans la demi-journée
- terrain facile : chemins ruraux, empierrés ou chemins de terre en bon état
- accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pieds
- pas d'équipement particulier

Niveau 2 : Accessible aux personnes qui pratiquent occasionnellement la randonnée

- randonnée moyenne, de 9 à 12 km dans la demi-journée
- terrain pouvant présenter quelques passages difficiles : boue, ronces, etc.
- accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds
- équipements :
 - bonnes chaussures conseillées
 - vêtements adaptés à la saison

Niveau 3 : Accessible aux personnes qui pratiquent régulièrement la randonnée

- randonnée à la journée, de 18 à 25 km, ou de plusieurs jours
- tout terrain, quelques dénivelés, passages boueux, sols irréguliers, etc.
- accessible aux personnes pratiquant régulièrement la marche à pieds
- équipements :
 - bonnes chaussures indispensables
 - sac à dos 25/35 litres (6 kg)
 - vêtements adaptés à des intempéries éventuelles

Niveau 4 : Accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement à la marche à pieds

- randonnée pouvant présenter de sérieuses difficultés
 - soit par la longueur : > 25 km
 - soit par la nature du terrain fréquenté : dénivelés importants, progression hors sentiers
 - soit par la durée : sur plusieurs jours, en itinérance, avec ou sans portage ...
- équipements :
 - complets indispensables
 - chaussures adaptées à l'activité
 - vêtements tous temps bien adaptés
 - portage éventuel pour la nuit : sac à dos 50/60 litres (15 kg et +)