

Cachet du médecin

A

, le

2013

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur.....

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

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

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

- la randonnée pédestre
-
-
-
-

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:

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 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.

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

Association de tourisme agréée n° AC 075 03 0002. Code APE : 9499 Z - SIRET : 30358816400051.