



Vitalité Saint Pierre

24 avenue Général de Gaulle
91280 SAINT PIERRE DU PERRY
Téléphone : 06 87 39 06 48
Courriel : randovitalite@free.fr
Site : vitalite-st-pierre.sportsregions.fr

Saint-Pierre du Perray, le 1^{er} septembre 2023

La Fédération Française de Randonnée
et Vitalité Saint-Pierre, qui lui est affiliée, vous informent...

LE CERTIFICAT MÉDICAL POUR LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Bien que la randonnée pédestre soit une activité physique d'intensité moyenne, présentant de multiples bienfaits, la distance ainsi que le dénivelé de la randonnée peuvent nécessiter un effort dont la tolérance peut être mauvaise, avec des conséquences néfastes pour le randonneur et pour son groupe, d'autant que l'accident survient le plus souvent en pleine nature, loin de tout secours ;

d'où la nécessité d'évaluer avec votre médecin vos capacités et vos limites.

Nous vous conseillons un bilan médical rigoureux, lors de la prise de licence, soit par un médecin du sport, soit par votre médecin généraliste. A la fin de cet examen, le médecin établira ou non un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.**

Nous vous suggérons de lui présenter le modèle de certificat proposé par la commission médicale fédérale (vous le trouverez sur notre site) mais il est libre de préférer son certificat habituel.

Un certificat médical datant de moins de 3 mois est exigible
lors de la première prise de licence dans notre club.

Hors compétition, le certificat médical initial est désormais considéré valide
tant que le randonneur reste adhérent.

Un certificat médical de non contre-indication à une pratique sportive **en compétition**
doit être renouvelé tous les 3 ans.

Dans tous les cas, lors de chaque renouvellement de licence,
le randonneur doit répondre au questionnaire QS-Sport
(Cerfa 15699 disponible sur le site).

Si vous répondez non à toutes les questions, vous n'aurez pas de certificat médical à fournir
lors de votre réinscription, vous devrez seulement joindre ce questionnaire, signé.

Si vous répondez oui à au moins une question, présentez le questionnaire avec vos réponses à
votre médecin qui vous fournira un certificat médical, assorti éventuellement de ses restrictions.



RANDONNEURS SOUS ORDONNANCE

Certaines personnes sont porteuses d'une affection et sont sous traitement médical, sujettes à éprouver des troubles pendant les randonnées, que l'on doit pouvoir traiter efficacement.

Pour cela, nous vous demandons de bien vouloir informer le président de Vitalité par écrit ainsi que les animateurs sur la conduite à tenir. (*fiche pour « randonneurs sous ordonnance » ci-jointe*)

Tous les renseignements peuvent y être consignés ; il vous suffira simplement d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit très accessible où vous la conservez dans votre sac à dos.

Cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle peut entraîner des sanctions pénales.

* *
*

Vitalité vous souhaite de belles randos !