

NOTE

DATE	juin 2015	OBJET	INFORMATION DE LA COMMISSION MEDICALE AU RANDONNEUR A PROPOS DU CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION (CMNCI)
EXPÉDITEUR	Guillaume Schneider Maunoury	DEPARTEMENT	Médecin Fédéral

DESTINATAIRE(S)
Médecins de comités

INFORMATION DE LA COMMISSION MEDICALE AU RANDONNEUR A PROPOS DU CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION (CMNCI)

La randonnée est une activité physique d'intensité moyenne, présentant de multiples bienfaits :

- Lutte contre les maladies de la sédentarité et du vieillissement, en particulier contre la prise de poids et l'ostéoporose.
- Aide à la récupération lors de la convalescence de maladies graves, en particulier certains cancers.
- Création d'un lien convivial, dans une société où l'individualisme domine.

Cependant, 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 (CMNCI) à la pratique de la randonnée. Nous vous suggérons de lui présenter, à titre indicatif, le modèle de certificat FFRandonnée proposée par la commission médicale mais il reste libre de préférer son certificat habituel.

En l'absence d'événement intercurrent et par souci de simplification, la commission médicale a opté pour une période de 3 ans entre chaque bilan médical.

Nous vous conseillons toutefois ce petit interrogatoire personnel à chaque renouvellement annuel de votre licence : "Que m'est-il arrivé au plan médical durant l'année écoulée ?"

- Intervention chirurgicale ?
- Prise de poids ?
- Diagnostic d'un problème cardiaque ?
- Déclaration d'un cancer ? d'une autre maladie durable ?
- Fatigue inhabituelle, essoufflement, faiblesse générale ?
- Choc psychologique, professionnel ou privé ?

Dans ces cas il est prudent de refaire un bilan avant 3 ans avec un nouveau CMNCI.

Sauf exceptions, en respectant quelques précautions, la marche est un sport pour tous. La commission médicale vous souhaite donc de belles randos.

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

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère chargé des Sports, agréée par le Ministère chargé de l'Écologie.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.
Association de tourisme immatriculée n° IM 075100382. Code APE : 9499 Z - SIRET : 30358816400051.