

Septembre 2014

Chers Amis,

Avant de reprendre notre saison de randonnées, je récidive et vous adresse un message médical, comme il y a 3 ans. En fait c'est le même message ...

L'intensité de l'effort demandé sera variable selon les balades, plus abordable lors des sorties du matin, plus élevé lors des sorties à la journée.

Pour les randonnées pouvant être physiquement plus exigeantes, le descriptif rédigé par Pierre est le plus précis possible avec indications sur la durée estimée et le dénivelé prévu, afin que chacun puisse décider de sa participation.

Pas besoin de certificat médical, mais il importe donc que chacun se renseigne sur sa propre condition physique et prenne l'avis de son médecin. Selon les cas celui-ci procèdera à un examen standard et demandera, éventuellement, un avis complémentaire.

A bientôt

FR. du Chazaud



Ci-joint deux notes trouvées sur le site de FFRandonnée

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.

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 difficile. 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 le (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.