

INFORMATION RELATIVE AUX QUESTIONS DE SANTÉ LIÈES A LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE OU DE LA MARCHE NORDIQUE

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines et des activités connexes proposées au sein des clubs ainsi que les règles à appliquer. Cette simplification administrative **veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé**.

La Fédération du Club Vosgien a décidé de mettre fin à l'obligation de fournir un certificat médical de non-contre-indication pour la randonnée pédestre. En ce qui concerne les autres activités telles que la marche nordique, le trail ou le vélo, ainsi que pour les voyages, la Fédération recommande aux clubs de continuer à demander ce certificat.

Dans un souci d'homogénéisation de ses pratiques et de responsabilisation de ses adhérents vis à vis de la pratique de leurs activités physiques, la STIG applique la règle suivante pour toutes ses activités : pour la première prise de licence comme pour un renouvellement annuel les pratiquants doivent attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé ci-dessous.

Ce questionnaire de santé, qui n'est pas à transmettre, vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité. **Les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité.**

Répondre aux questions suivantes par oui ou par non	Oui	Non
Derniers mois		
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, palpitation, essoufflement inhabituel ou un malaise?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante(asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans accord d'un médecin ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
A ce jour		
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur à la suite d'un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :
Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

Rappel aux randonneurs et marcheurs

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 ou la marche 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 la (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.

Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement. Et si cela survenait au cours d'une randonnée ? Ne pensez-vous pas que quelqu'un devrait en être informé, ne serait-ce que pour pouvoir vous secourir efficacement ? Cette information se doit discrète, brève mais claire. Plus que de la maladie elle-même, il faut insister sur :

- Quels sont les signes qui peuvent survenir ?
- Quelle est la meilleure conduite à tenir face à ces problèmes ?
- Quels sont les gestes à pratiquer, et ceux qu'il vaut mieux éviter ?
- Quels sont les médicaments spécifiques que j'ai sur moi ?
- Où sont-ils ?
- Que faut-il me donner et combien ?
- Les coordonnées de la personne que je souhaite prévenir
- Les coordonnées de mon médecin traitant

Cette information peut être orale ou écrite et c'est ce que nous vous proposons : tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez.

Quel que soit le mode retenu, 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 est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales.

Enfin concernant les marches en Allemagne, n'oubliez pas de vous munir de votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM).