



Questionnaire de santé 2026/2027

- Si vous avez ressenti ou eu au moins une fois au cours des 12 derniers mois :

- ... il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition.

1. **Vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
2. **Vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
3. **Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
4. **Vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
5. **Vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
6. **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
7. **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
8. **Vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances...

... il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle à la pratique de la randonnée pédestre et/ou de la marche nordique.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation :

- si vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (au moins un ECG à réaliser dans sa vie)
- ou si au cours des douze derniers mois, vous avez arrêté le sport pendant plus de 30 jours pour raison de santé
- ou si vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergènes)...

... et vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en prenant connaissance des **10 règles d'or** édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

Questionnaire de santé à conserver. Transmettre uniquement à Nature et Sentiers l'attestation de réponse en complétant le formulaire (p.2/2) joint au bulletin d'adhésion.