

*ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAI*S

# **LA GODASSE BAGNADO**

*Programme du 4ème Trimestre 2025*



SILLANS LA CASCADE

Siège social : Chez Monsieur LAMBERT Marc  
35, impasse des Amélie  
83190 OLLIOULES  
Siret : 514 673 763 000 17

Site internet : <https://lagodassebagnado.fr>

## **COMITE DE DIRECTION 2025 – 2026**

<b><u>PRESIDENT</u></b>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<b><u>VICE-PRESIDENTS</u></b>	SCIANDRA Georges VEYRY Christian	04.94.08.59.40 04.94.63.35.38	06.83.41.72.26 06.72.68.78.73
<b><u>SECRETAIRE</u></b>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<b><u>SECRETAIRE ADJOINTE</u></b>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
<b><u>TRESORIER</u></b>	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
<b><u>TRESORIERE ADJOINTE</u></b>	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
<b><u>MEMBRES</u></b>	BLANC Alain CAPALDI Pascale CRUVELLIER J-Marie LALLEMENT Alain OSSETTI Frédéric SCARSO Antoine TOGNETTI Richard TRIQUET Guy	---- 04.94.22.06.82 04.94.63.11.27 04.94.22.35.22 ---- 04.94.63.09.39 04.94.63.08.81 04.89.30.82.46	06.44.90.31.07 06.79.14.79.22 06.27.39.18.25 07.83.80.31.03 06.21.64.05.48 ---- 06.87.00.54.04 06.20.88.08.73

# **REGLEMENT INTERIEUR RELATIF AUX SORTIES**

\*\*\*\*\*

**RESPONSABILITE** : Au cours des randonnées, il est important que chacun respecte les consignes des responsables de la randonnée et vice versa, pour la bonne entente de tous, le bon fonctionnement et la sécurité du groupe. Au cours d'une randonnée, s'il y a possibilité de baignade, elle sera placée sous la responsabilité de chacun.

**Le point de rendez-vous, se fait au Parking Orlandi 1 et pour « Culture pour la vie » le mardi au Stade Piémontési (CRS).**

**Ceux qui souhaitent se rendre directement au départ de la randonnée doivent IMPERATIVEMENT en informer l'animateur.**

## **SORTIES ANNULEES**

Les sorties annulées pour cause de mauvais temps, pourront, si le responsable le décide, être reportées :

- Au Mercredi suivant, pour les sorties du mercredi.
- Au Samedi ou au Dimanche suivant, pour les sorties du Dimanche.

Se renseigner après chaque annulation au responsable de la sortie.

## **SORTIES AUTOCAR – SORTIES CULTURELLES – RESERVATIONS SEJOURS**

**1°) Nombre de places** : Le nombre de places en autocar est désormais limité à 49, 51 ou 53. Toutes les réservations se feront par chèque. Celles-ci ne seront effectives que le jour de la remise du chèque et un seul chèque par sortie. Les chèques reçus à l'adresse du responsable de la sortie avant le jour de l'ouverture des réservations, ne seront pris en compte que le lendemain de cette date. Ne pas envoyer de chèque sans avoir prévenu le responsable et sans savoir le nombre de places restantes. En cas de réservation par téléphone, obligation est faite au demandeur de confirmer rapidement par courrier, adressé chez le responsable de la sortie, avec le chèque joint. Les inscriptions se feront entre les dates prévues au programme.

**2°) Liste d'attente** : La liste d'attente sera composée par les adhérents n'ayant pu obtenir de places dans le car, ou pour un séjour. Ceux-ci s'engagent à avertir le responsable de leur changement ou de leur désistement. Ils seront comptabilisés dans l'ordre de leur demande d'inscription.

**3°) Les désistements** : Au-delà de la semaine précédant la sortie, les désistements ne seront plus remboursés sauf cas de force majeure. Pour les séjours et week-end, les frais réclamés par l'établissement seront retenus à chacun des absents.

**4°) Les invités** : Les invités ne seront autorisés à participer aux randonnées que **1 fois**. S'ils désirent revenir ils seront invités à établir une demande d'adhésion.

**DROIT A L'IMAGE** : L'adhérent (e) autorise la diffusion des photographies prises au cours des activités ou des manifestations et sur lesquelles lui (elle), son ou ses enfants figurent. Sous le vocable diffusion il faut entendre : affichage dans les locaux du club, publication dans la presse locale ou autre, mise en ligne sur le site internet de l'association. Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au site de l'association. Elle est révocable à tout moment.

# QUELQUES PETITS CONSEILS



Un vêtement de pluie type PONCHO est indispensable dans le sac à dos car soleil et ciel bleu peuvent cacher un orage qui se prépare.



Suivant les saisons un vêtement chaud sera apprécié sur les hauteurs.



Quand les jours sont courts ou que l'on visite une grotte, une lampe électrique rend bien des services.



La forêt vous accueille, sachez la protéger. Au cours des arrêts et repas, éviter de laisser traîner les papiers, plastiques, épluchures d'oranges etc... et ramener vos détritus.



Respecter les propriétés privées (certains sentiers les traversent) et ne vous écartez pas des sentiers.



Les temps et durées des randonnées ne sont donnés qu'à titre indicatif et s'appliquent en général à des marcheurs moyens et de bonne volonté.



Pour vos sorties une petite pharmacie (pansements, désinfectant, bande ou ELASTOPLAST, protection solaire, anti-moustique etc...) peut vous être utile.



Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, **vous devez donc vous équiper en conséquence, des chaussures montantes et antidérapantes sont obligatoires. (Le responsable peut refuser votre présence à la sortie).**



Pour le respect d'un bon covoiturage, à la fin de la randonnée prévoir une paire de chaussures de rechange avant de remonter en voiture.



S'il vous arrive de vous perdre, restez sur le chemin et attendez que l'on vienne vous rechercher.



*Un petit bonjour le matin ne fait pas de mal et ça aide à se connaître, certains oublient encore de le dire !!*



## **PROGRAMME DES ACTIVITES 4ème TRIMESTRE 2025**

\*\*\*\*\*

Dimanche 07 septembre 2025

### **FORUM DES ASSOCIATIONS ET FETE DU SPORT à OLLIOULES – Stade Piémontési (Près des CRS) à partir de 9 heures**

Pour les responsables du comité rendez-vous à 7 heures.

Dimanche 14 septembre 2025

### **PIN ROLLAND – PINEDA – JOURNÉE DES RETROUVAILLES – JEUX DE BOULES – BAIGNADE – PIQUE-NIQUE – POSSIBILITÉ D’UNE PETITE RANDONNÉE**

Rendez-vous à Pin Rolland : 09h00 ; si non RDV 11h30 pour le repas – Apéritif et vin offert par le club – Apporter des glaçons – Amener tables, chaises, assiettes, couverts, verres ; Repas salé et sucré mis en commun.

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Séjour en Corse du 18 au 22 septembre 2025

### **DESERT DES AGRIATES (Participants, liste close)**

Dimanche 21 septembre 2025

### **PUGET-VILLE – LES TERRES BLANCHES**

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 450 m

Responsables : Pascale CAPALDI 06.79.14.79.22 – André Duchamp 06.58.91.16.89

Mercredi 01 octobre 2025

### **OLLIOULES – Sur inscription**

Rendez-vous à 9 heures au parking Orlandi.

Randonnée par la colline des CRS jusqu'à la biscuiterie Navarro.

Visite de la fabrique le matin. Possibilité de faire des achats.

Reprise de la randonnée par le parc de la Castellane pour le pique-nique et retour au parking Orlandi.

Responsables : Randonnée : Marcelle Cruvellier 06.27.39.18.25

Visite biscuiterie : Murielle Pageot 06.33.28.09.74

Jeudi 02 octobre 2025

**JEUX DE BOULES Reprise tous les jeudis à partir de 14 heures au Square Marius Corsia à Ollioules**

Responsables : Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25 – Alain Blanc 06.44.90.31.07

Du 03 au 05 octobre 2025

**WEEK-END MONTAGNE DANS LA DROME – LUS-LA-CROIX-HAUTE – LA JARJATTE**

Détail du programme en annexe, plus complet que la première diffusion. Inscription jusqu'au 26 septembre 2025

Responsables : Jean-Marie et Marcelle Cruvellier 06.27.39.18.25

Mardi 07 octobre 2025

**OLLIOULES – LE CRAPA – LE GROS CERVEAU**

**Rando Santé Culture pour la Vie (-10 km et –200 m de dénivelé)**

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 15 octobre 2025

**LE REVEST – LA TOURABELLE – LE BARRAGE**

Départ : 13h30

Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 19 octobre 2025

**SILLANS LA CASCADE**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km – Dénivelé : 471 m

Responsables : Alain Lallement 07.83.80.31.03 - Corinne Perello et Frédéric Ossetti 06.24.97.28.27

Mardi 21 octobre 2025

**LA SEYNE – CORNICHE DE TAMARIS – FORT BALAGUIER**

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 29 octobre 2025

**SORTIE LA JOURNÉE – CEYRESTE - TOUR DE LA TÊTE DE NIGE**

Départ : 08h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 350 m

Responsables : Evelyne Tonietto 06.04.44.91.19

Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Dimanche 02 novembre 2025

**SAINTE-BAUME – LA PARADIS**

Départ : 7h30 – Durée : 1h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 500 m

Responsables : André Duchamp 06.58.91.16.89 – Massimiliano Capaldi 06.79.14.79.22

**ANNULÉE**

Mardi 04 novembre 2025

**OLLIOULES – LE PLAN**

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Dimanche 09 novembre 2025

**SORTIE LA JOURNEE – LES CALANQUES – LA GINESTE – LA CANDELLE  
– LES TREIZE CONTOURS**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1+ – Distance : 12 km – Dénivelé : 600 m

Responsable : André Duchamp 06.58.91.16.89

Mercredi 12 novembre 2025

**CHATEAUVALLOON – LE TELEGRAPHE**

Départ : 13h30

Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 16 novembre 2025

**LA REVEST – SOURCE DE LA RIVIÈRE**

Départ : 9h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 350 m

Responsable : Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

**ANNULÉE**

Mardi 18 novembre 2025

**HYERES – L'AYGUADE – L'ESPLANADE**

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 26 novembre 2025

**SORTIE A LA JOURNEE – LA GARDE VISITE CULTURELLE LE MATIN (Visite guidée gratuite, Chapelle Romaine, Fontaines, Placette, Lavoirs, Pigeonniers etc...) ENSUITE DIRECTION LE PRADET – PIQUE-NIQUE ET RANDONNÉE A LA MINE GARONNE L'APRES-MIDI – **Inscription obligatoire, limitée à 25 personnes****

Départ : 7h45 – Durée : 2h30 (visite de la ville) – Difficulté : D1

L'après-midi randonnée – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km

Responsables des visites et de la randonnée : Nicole Pandiscia 06.83.08.16.76

Patrick Bonnin 06.87.57.87.62

Responsable des inscriptions : Murielle Pageot 06.33.28.09.74 / 04.94.89.59.65

Dimanche 30 novembre 2025

**ROCBARON – LA CHABOURGUE**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 11 Km – Dénivelé : 400 m  
Responsables : Alain Lallemand 07.21.80.31.03 Corinne Perello et Frédéric Ossetti  
06.24.97.28.27

**ANNULÉE**

Dimanche 07 décembre 2025

**LA REVEST – SOURCE DE LA RIPELLE**

Départ : 9h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 350 m  
Responsable : Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

Lundi 08 décembre 2025

**REUNION DU COMITE DE DIRECTION AU LOCAL EUGENE BALDI  
A OLLIOULES A 18h30**

Mardi 09 décembre 2025

**LE BEAUSSET VIEUX - LES CRÈCHES**

Départ : 13h45  
Responsables : Marc Lambert 06.07.42.57.06 - Danielle Audouard 06 41 14 52 05

Mercredi 10 décembre 2025

**TOULON – LE FARON**

Départ : 13h30  
Responsables : Marc Lambert 06.07.42.57.06 – André Duchamp 06.58.91.16.89

Dimanche 14 décembre 2025

**TRAIL DE NOEL – TRAIL CLUB OLLIOULAIIS – ENCADREMENT**

Volontaires venez nombreux afin de pouvoir se remplacer sur le poste plus facilement.

Inscriptions le 07 septembre au Forum ou par Mail ou par Téléphone  
Responsable : Jo Sciandra Tél : 06 83 41 72 26 Mail : jotroubadour53@hotmail.com

Samedi 20 décembre 2025 (Fermé le Dimanche)

**SORTIE « PERE NOEL » – OLLIOULES – BALADE SUR LE GROS CERVEAU**

**Bonnet & Tenue du Père Noël conseillés – Vin chaud et gâteaux offert par le club.**

**Pensez à apporter votre verre.**

Départ : 8h00 Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12km – Dénivelé : 300 m  
Responsable randonnée : Christian Veyry 06.72.68.78.73 – Responsables vin chaud et gâteaux :  
Corinne Perello, Frédéric Ossetti 06.24.97.28.27 – Murielle Pageot 06.33.28.09.74

Dimanche 11 janvier 2026

**GALETTE DES ROIS & TOMBOLA AU FOYER DES ANCIENS  
A OLLIOULES à 17h30**

A chacun de nous faire découvrir ses spécialités **salées**.  
Galettes des rois et Boissons offertes par le Club.

## **PRÉVISIONS 1<sup>er</sup> & 2<sup>ème</sup> Trimestre 2026**

- Sortie Mimosas – Les Balcons de Cavalaire en Février 2026.
- Week-end raquettes février ou mars 2026 (lieu communiqué ultérieurement).
- Fête de la randonnée en Mai 2026 (lieu communiqué ultérieurement).
- Séjour Pentecôte du 23 au 25 mai 2026 (lieu communiqué ultérieurement).
- Assemblée Générale le samedi 20 juin 2026
- Repas de fin de Saison le dimanche 21 juin 2026

### **NOTA :**

- Tous les départs se font du parking Orlandi 1, y compris les sorties en autocar.
- Le nombre de places en autocar est limité, prière de se faire inscrire auprès du responsable de la sortie : 1 seul chèque par sortie.
- Si vous n'utilisez pas votre véhicule, pensez à indemniser le chauffeur, cette indemnité ne devra toutefois pas dépasser 0,20 € le kilomètre divisée par le nombre de personnes dans le véhicule (Non compris les frais d'autoroute).
- Ce programme n'est pas contractuel et le CD se réserve le droit de le modifier si besoin.
- **Toutes vos idées de randonnées et de sorties seront les bienvenues.**

### **POUR CHAQUE SORTIE UN COEFFICIENT DE DIFFICULTÉS EST INSCRIT**

**D1** : Parcours facile, sentier en balcon, avec roches ou escarpements sans difficulté d'une durée inférieure à 5h00

**D2** : Parcours sur sentier caillouteux, avec dénivellations, ressauts rocheux ...  
Il faut y faire attention et d'une durée égale ou supérieure à 5h00.

**D3** : Parcours sur terrain rocailleux ou très abîmé, avec câble, chaînes, etc.  
une grande concentration est nécessaire ; sujet au vertige, s'abstenir,  
ou d'une durée supérieure à 6h00.

## **SEJOUR MONTAGNE du 03 OCT 2025 au 05 OCT 2025**

## **VILLAGE de VACANCES « COULEUR NATURE »DE LA FOL**

### **LA JARJATTE à LUS-LA-CROIX-HAUTE**

**ADRESSE** : 95, Route des Forêts à Lus la Croix haute 26620

**TELEPHONE** : 04.92.58.50.49

Prix en pension complète : 130 €/personne, dont 2 pique-niques.

**1<sup>er</sup> versement** : 65 € à l'inscription

**2<sup>ème</sup> versement** : 65 € avant le 21 septembre 2025

**HEBERGEMENT** : chambre de 3 ou 4 Personnes, avec douche et WC. Possibilité de chambre de 2 avec supplément. Les lits étant faits à l'arrivée avec draps et couvertures. Serviettes de toilette non fournies.

Ne pas oublier vos boites étanches pour les Pique-niques.

**PROGRAMME** : Vendredi 03 /10/ 25 :

Départ à 8h00 du Parking Orlandi 1 ou rendez-vous directement au Village de Vacances pour 18h00.

Pour ceux qui partent le matin, possibilité de visiter l'Ecomusée du Cheminot Veynois, participation 3 €/Pers et le Musée du Costume et des Métiers d'antan, participation libre. A voir quelques détails ultérieurement.

Arrivée au Village de Vacances, Installation et repas.

**SAMEDI 04/10/25 :** Randonnée : Les Granges de la Forêt (1224m) – Le Col de la Croix (1494 m) – Col de Aurias (1762m) – Lac du Lauzon (1938 m) – Possibilité d'aller jusqu'au Col du Charnier (2103 m) en plus et retour par la Cabane du Fleyrard (1595 m) – Le ravin de Fleyrard – Le Buech et le parking (1226 m).

Durée : 5h30 – Dénivelé +/– 724 m (Lac)

**DIMANCHE 05/10/25 :** Petite randonnée au départ du centre (1196 m) – Station de ski de la Jarjatte (1176 m) et circuit par le Permafrost et les pâturages de Maugious (1477 m) – La Fontaine de Maugious (1470 m) et retour au centre pour récupérer les voitures.

Durée : 4h00 D1 – Dénivelé : environ +/- 300 m.

Départ pour Ollioules.

**ITINERAIRE :** Ollioules, Aix, Manosque, Sisteron, Laragne, Serre ou Veynes, Lus la Croix Haute, La Jarjatte.

**Responsables :** Marcelle et Jean-Marie CRUVELLIER 06.27.39.18.25

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIIS  
LA GODASSE BAGNADO**



**Demande d'adhésion pour la saison 2025 - 2026**

Je soussigné(e) : (\* mentions obligatoires)

Nom\* :

Prénom\* :

Né(e) le\* à\*

N° dép\* :

Adresse\* :

Code Postal\* : Commune\* :

Tél fixe\* :

Tél mobile\* :

Adresse mail\* :

Demande à adhérer à l'**Association des Randonneurs Ollioulais, LA GODASSE BAGNADO**, ainsi qu'un membre de ma famille :

Nom - Prénom\* :

Né(e) le\*

Adresse mail\* :

- Nouvel adhérent ou absence au club pendant 2 saisons ou plus, joindre un **certificat médical d'absence de contre-indications** de moins de 6 mois.
- Renouvellement de licence pour les + de 18 ans, remplir **attestation sur l'honneur**. (Annexe 1 jointe).

**Assurances :**

- ✓ J'ai noté que la loi n° 84-6 10 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.
- ✓ Je reconnais qu'outre cette garantie qui nous sera acquise, il nous a été proposé deux assurances facultatives pour couvrir nos propres accidents corporels.
- ✓ Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai ainsi que les membres de ma famille.

Fait le :

Signature de l'intéressé

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)

LIBELLE		PU	NB	TOTAL
	<b>Droit d'entrée nouvel adhérent</b>	<b>6,00 €</b>		
<b>INDIVIDUEL</b>				
IR	<b>Licence + responsabilité civile</b>	<b>42,00 €</b>		
IRA	<b>Licence + responsabilité civile + accident</b>	<b>44,00 €</b>		
INPM	<b>Licence + responsabilité civile + accident multiloisirs pleine nature</b>	<b>57,00 €</b>		
<b>FAMILLE</b>				
FR	<b>Licence + responsabilité civile</b>	<b>72,00 €</b>		
FRA	<b>Licence + responsabilité civile + accident</b>	<b>77,00 €</b>		
FNPM	<b>Licence + responsabilité civile + accident multiloisirs pleine nature</b>	<b>100,00 €</b>		
	<b>Licencié dans un autre club</b>	<b>22,00 €</b>		
AB	<b>ABONNEMENT RANDO PASSION</b>	<b>10,00 €</b>		
<b>Membres du Comité de Direction : <input type="checkbox"/></b>				<b>Total :</b>

Je souhaite avoir les **programmes trimestriels** et le magazine « **La Godasse Bavarde** » sur papier : Oui  Non

**Droit à l'image et utilisation des données.** Lors de l'adhésion, l'adhérent autorise la diffusion de photographies et de vidéos prises au cours des activités et manifestations et sur lesquelles il figure. Sous le vocable diffusion, il faut entendre : 1-affichage dans les locaux du club, 2-publication dans la presse, dans les documents publiés par l'association et ses partenaires ou autre, 3-mise en ligne sur internet au travers des outils utilisés par l'association (site internet, mails, réseaux sociaux, etc.). Cette autorisation est incessible. Elle est révocable à tout moment. Les données recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au secrétariat de l'Association et sur lesquelles l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de résiliation. Les informations sont utilisées, exploitées et traitées pour permettre de contacter et d'informer l'adhérent dans le cadre de la relation qui découle de cette adhésion.

## ANNEXE 1

### Attestation sur l'honneur pour participer aux activités de la FFRandonnée

#### J'atteste sur l'honneur :

- ✓ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ; (Annexe 2)
- ✓ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport ; (Annexe 3)
- ✓ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ✓ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ✓ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ✓ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ✓ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- ✓ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature :

## ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

**Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition**, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- ✓ Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- ✓ Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- ✓ Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- ✓ Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



**Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition**, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ✓ **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 ;
- ✓ **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 ;
- ✓ **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 ;
- ✓ **Vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- ✓ **Vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- ✓ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- ✓ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ✓ **Vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

**La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :**

- ✓ **1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ✓ **2. Au cours des douze derniers mois :**
  - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
  - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
  - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
  - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
  - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
  - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

### Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

## Cœur et activité sportive : ANNEXE 3



# Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

**1**

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*

**2**

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

**3**

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

**10**

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

**4**

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

**5**

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

**9**

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

**8**

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

**7**

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

**6**

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.