



**PRECAUTIONS
et CONTRE INDICATIONS**


Adapté d'après Document FFRandonnée



Les contre-indications

- Arthrite et arthrose en phase inflammatoire.
- Capsulite (épaule).
- Tendinite des épaules, coudes, poignets.
- Troubles mentaux sévères.

Adapté d'après Document FFRandonnée



Précautions particulières

- Prothèse de hanche.
- Problème cardiaque sévère.
- Entorse.
- Complication de fracture.
- Troubles mentaux.

Demander avis médical

Adapté d'après Document FFRandonnée



Pathologies

- Incidents « mécaniques » liés à notre appareil locomoteur
 - Fractures : poignet (chute), de fatigue (répétitions..)
 - Entorses : cheville, pouce et poignet (chute ou bâton bloqué)
 - Inflammations :
 - tendinite du coude (épicondylite, souvent mauvais matériel),
 - tendinite du tendon d'Achille (terrain, chaussures, technique),
 - tendinite du tendon rotulien
 - Capsulite, essentiellement à l'épaule
 - Périostite au niveau tibia (impact sur le sol, matériel)
- Incidents physiologiques
 - Malaise, hypoglycémie,
 - Coup de chaleur, insolation etc...

Adapté d'après Document FFRandonnée

