

Certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre

Je soussigné, Docteur Médecin à

certifie avoir examiné ce jour M, Mme, Mlle

Né(e) le demeurant à

appartenant à l'association Randonneur Club des Monts de Flandre de Bailleul, et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique de la randonnée pédestre selon le niveau correspondant aux définitions ci-après :

Niveau 1 – Pour tous *

Randonnée courte de 5 à 8 kms dans la demi-journée. Terrain facile : chemin ruraux empierrés ou chemin de terre en bon état. Accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied. Pas d'équipement particulier nécessaire

Niveau 2 – Pratique occasionnelle de la randonnée *

Randonnée moyenne de 9 à 12 kms dans la demi-journée. Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles. (boue, ronce, ...etc.) Accessible à toutes personnes ayant une certaine pratique de la marche à pied. Bonnes chaussures conseillées, vêtements adaptés à la saison

Niveau 3 – Pratique régulière de la randonnée *

Randonnée de la journée, (18 à 25 kms) ou de plusieurs jours. Tout terrain, quelques dénivelés, passages boueux et sol irrégulier. Accessible à toutes personnes pratiquant régulièrement la marche à pied. Bonnes chaussures indispensables, sac à dos 25/35 litres, vêtements bien adaptés à d'éventuelles intempéries.

Niveau 4 – Randonneur confirmé *

Randonnée pouvant présenter des difficultés : soit par la longueur, (plus de 25 kms) soit par le terrain fréquenté, (dénivelés, progression hors sentier, ...etc.) soit par la durée. (sur plusieurs jours, en itinérant, avec ou sans portage) Accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant très régulièrement à la marche. Equipement complet indispensable, chaussures adaptées à l'activité et vêtements tous temps. Portage éventuel d'équipement pour la nuit, sac à dos de 50/60 litres.

Option 1 – Marche nordique *

Marche sportive à allure rapide, faisant usage de bâtons spécifiques sur une période maximum de 90 minutes.

Option 2 – Marche aquatique côtière *

Marche pratiquée en immersion dans l'eau jusqu'à la poitrine, en général en bord de mer, avec l'usage ou pas de pagaies.

* Rayer la ou les pratiques non-autorisées

Cachet et Signature

A

Le

En accord avec la Loi du Sport et les recommandations de la commission médicale fédérale, la validité du certificat médical est de 3 ans sauf pour les cas suivants où elle reste annuelle. Le médecin traitant peut également en limiter la durée si nécessaire.

- Les pratiquants âgés de plus de 70 ans
- La pratique de la Rando Santé en club labellisé
- La pratique de la Marche Aquatique Côtière / Longe Côte
- La pratique en compétition du Rando-challenge.