



# SAISON 2021 - 2022

Certificat Médical préalable  
à la pratique des sorties pédestres

Je soussigné (e), Docteur .....  
certifie avoir examiné Mme, Mlle, M., .....  
né(e) le...../...../..... et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre-  
indiquant la pratique des sorties pédestres.

**ÉCHAPPÉES BELLES** : 2 heures de marche sur sentier avec dénivelé inférieur à 100 m, sur une distance d'environ 5 kms.

**RANDO VERTE** : Niveau facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentier à dénivelé modéré de 200 à 250 m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 km.

**RANDO BLEUE** : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 600 m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 15 km.

**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé pour pratiquant entraîné. 4h30 à 5h de marche sur sentiers, d'un dénivelé de 500 à 800 m, représentant 2h à 2h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 16 à 18 km.

**MARCHE NORDIQUE** : Accessible à tous, la marche nordique se pratique sur des terrains confortables, ayant peu de dénivelé, sur une séance de 2 heures.

**RAQUETTES** : 2 groupes de niveaux : initiation (200 à 250 m de dénivelé) et randonnée (400 à 500 m de dénivelé).

## **POUR INFORMATION :**

- Une heure de marche en terrain nature ou montagne, correspond à une moyenne de progression de 2 à 2,5 kms.

- La progression, en montée, est de 250 à 300 m à l'heure de moyenne pour un marcheur.

Elle correspond à l'écart entre le point bas de la côte de départ et le point haut de l'altitude d'arrivée. Le degré de pente est un critère à prendre en compte pour la classification de la difficulté de la sortie.

Inscrire le nombre de niveau (x) autorisé (s) dans le cadre ci-contre.

**Barrer nettement les niveaux contre-indiqués et cocher les niveaux autorisés.**