FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Marche Nordique
les chemins, une richesse partagée

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur.....

Certifie que Mme, Mlle, M.....

- ☐ Ne présente pas de contre-indication apparente à ce jour à la pratique de :

Listez les principales activités pratiquées par le licencié dans son club ou à titre individuel

- ☐ la randonnée pédestre
- ☐ la Marche Nordique
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

OU

- ☐ Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :
- ☐ Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : pulsation/minute
- ☐ La vitesse de progression à plat ne doit pas dépasser : km/heure
- ☐ Le dénivelé positif horaire ne doit pas dépasser : mètres/heure
- ☐ Pendant une durée de heures.
- ☐ Autres recommandations:

.....

.....

A , le

Cachet et signature du médecin

FFRandonnée

Association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre sous le numéro 820.
Agréée comme association sportive le 15 novembre 2007, sous le n°07 17 43 S
Association bénéficiaire de l'extension de l'immatriculation tourisme du Comité départemental de la randonnée Pédestre de Charente-Maritime n°IM075100382
SIREN : 501 445 969 - APE : 926C
Association adhérente de l'Association Saintaise des Chemins de Saint-Jacques de la Charente-Maritime