

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
 Modèle juillet 2020 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....
 et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-
 indiquant la pratique de : *(cocher les ronds - voir définitions des pratiques au verso)*

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> En compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (LC/MA Santé)
Marche d'endurance	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
Raquette à Neige	<input type="radio"/> Hors compétition

Cher Confrère, Chère Consœur,
 Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons
 d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :

Altitude à ne pas dépasser :
 Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :
 Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :
 Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

Avec nos remerciements confraternels.
La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de cases cochées :