

CERTIFICAT MÉDICAL

de non contre-indication à la pratique de la marche

Je soussigné, Docteur,
certifie avoir examiné ce jour

M. Mme Mlle

Né(e) le

demeurant à

adhérant à l'association Bassée en Balade, et n'avoir pas constaté, à ce
jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique

- de la randonnée de niveau,
- de la marche nordique,
- de la raquette à neige.

N° de la licence FFRandonnée

Date

Signature

Cachet

Randonnée

Niveau 1 : accessible à la plupart

Randonnée courte 5 à 8 km dans la 1/2 journée ; **terrain** facile chemins ruraux empierrés ou chemins de terre en bon état ; **accessible** à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pieds ; **équipement** pas d'équipement particulier nécessaire, chaussures correctes.

Niveau 2 : pratique occasionnelle de la randonnée

Randonnée moyenne 9 à 12 km dans la 1/2 journée ; **terrain** pouvant présenter quelques passages difficiles : boue, ronces, etc ; **accessible** à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds ; **équipement** bonnes chaussures conseillées (semelles crantées) et vêtements adaptés à la saison.

Niveau 3 : pratique régulière de la randonnée

Randonnée de la journée, 18 à 25 km, ou de plusieurs jours, avec port de sac à dos ; **tout terrain**, dénivelés, passages boueux, sols irréguliers... **accessible** aux personnes pratiquant régulièrement ; **équipement** bonnes chaussures indispensables, sac 25/35 litres, vêtements adaptés à des intempéries éventuelles (froid, pluie, fortes chaleurs).

Niveau 4 : pratique confirmée de la randonnée

Randonnée pouvant présenter des difficultés sérieuses, soit par la longueur, supérieure à 25 km ou par l'altitude élevée, soit par le terrain, le dénivelé important, la progression hors sentiers, soit par sa durée sur plusieurs journées, en itinérant avec ou sans portage ; **accessible** aux personnes en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement à la randonnée ; **équipement** complet indispensable : chaussures montantes, adaptées à l'activité, vêtement adaptés à tous types de conditions météorologiques, sac à dos 50/60 litres portage éventuel d'équipement pour la nuit.

Marche nordique

Séance de 1 heure 30 à 2 heures : **échauffement** musculaire et articulaire (10 minutes) ; **mise en route** progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure - 1 heure 30) ; **étirements** et récupération (10-15 minutes).

Raquette à neige

Randonnée de la journée avec une dénivelée positive de 400 à 800 m ; **terrain** hivernal ; **accessible** aux personnes en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement à la randonnée ; **équipement** complet indispensable.