

## 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'ayant 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.

\* Rayer la ou les pratiques non-autorisées

A .....

Le .....

Cachet

Signature