

COCHEZ LES ACTIVITÉS QUI NE PRÉSENTENT AUCUNE CONTRE-INDICATION  
À LA PRATIQUE SPORTIVE CORRESPONDANTE :

### 1. ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

- Golf
- Gymnastique
- Gym Dos
- Gym Douce
- Gym Douce Equilibre
- Lâcher Prise - Relaxation
- Méditation Vipassana
- Pilates
- Stretching
- Tennis de Table
- Yoga
- Yoga du Rire
- Zumba Gold

### 2. ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES

- Abdos Fessiers
- Danse Country
- Renforcement Musculaire
- Renforcement M. - Stretching
- Salsa-Bachata
- Tennis
- Toni-Stretch
- Zumba fitness

### 3. ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Aquabiking
- Aquagym Douce et Tonique
- Marche Aquatique Côtière
- Voile

### 4. ARTS MARTIAUX

- Qi Gong
- Taiïji Quan

#### ADHÉRENT

CIVILITÉ :  Mme.  Mlle.  M.

NOM : .....

Prénom : .....

MAIL : .....

#### CACHET ET SIGNATURE DU MÉDECIN TRAITANT

Fait à : .....

Le : ..... / ..... / .....

CACHET

Signature du praticien

*Ce certificat médical d'aptitude doit être rempli et signé par votre médecin traitant. Il est à renouveler, en cas d'arrêt de pratique sportive de plus de 2 mois.*



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.**