

Cochez les activités qui ne présentent aucune contre-indication à la pratique sportive correspondante :

I) **ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES**

- Feldenkrais
- Golf
- Gymnastique
- Gym Douce
- Gym Douce Équilibre
- Méditation Vipassana
- Pétanque
- Pilates
- Stretching
- Sophrologie
- Taiji Quan
- Tennis de table
- Yoga
- Yoga du rire
- Zumba gold

II) **ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES**

- Abdos Fessiers
- Danse Country
- Marche Nordique
- Renforcement Musculaire
- Renforcement M.-Stretching
- Réveil Musculaire
- Running
- Toni-Stretch
- Zumba fitness

III) **ACTIVITÉS AQUATIQUES**

- Aquagym Douce et Tonique Douce
- Kayak de mer
- Longe côte
- Paddle
- Voile

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.

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.