

Cochez les types de sorties pédestres qui ne présentent aucune contre-indication à la pratique :

## ÉCHAPPÉES BELLES

**Accessible à tous**, 2 heures de marche sur sentier avec dénivelé inférieur à 100 m, sur une distance d'environ 5 km.

## MARCHÉ NORDIQUE

**Accessible à tous**, la marche nordique se pratique sur des terrains confortables, ayant peu de dénivelé, sur une séance de 2 heures.

## 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.

## ADHÉRENT

CIVILITÉ :  Mme  M.

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## CACHET ET SIGNATURE DU MÉDECIN TRAITANT

Fait à : \_\_\_\_\_

Le : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

CACHET et signature du praticien :

Inscrire le nombre de niveau (x) autorisé (s) dans le cadre ci-contre.

### POUR INFORMATION :

- Une heure de marche en terrain nature ou montagne, correspond à une moyenne de progression de 2 à 2,5 km.
  - 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.