SAISON 2025-2026

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE

VU LA LOI DU 2 MARS 2023.

Cochez les niveaux qui ne présentent aucune contre-indication médicale à la pratique de la randonnée :

ÉCHAPPÉES BELLES

Accessible à tous, 2 heures de marche sur sentiers avec dénivelé inférieur à 120 m de montée, sur une distance d'environ 5 km.

RANDO DÉCOUVERTE

Parcours facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentiers à dénivelé modéré de 200 à 300 m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 km.

RANDO SENSATION

Parcours soutenu pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 500 m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 16 km.

Information

Pour certains parcours, le dénivelé peut être légèrement supérieur à celui communément pratiqué ; cela est compensé par une distance inférieure. Dans ce cas, c'est l'ensemble de l'itinéraire qu'il faut apprécier, car l'effort global à consentir est inchangé.

ADHÉRENT

CIVILITÉ : Mme M.

NOM : _____

Prénom : _____

Mail : _____

SIGNATURE DE L'ADHÉRENT

Fait à : _____

Le : _____ / _____ / _____

Atteste sur l'honneur ne pas présenter de contre-indication médicale et physique à la pratique des activités sportives sélectionnées ci-contre.

Pour faire valoir ce que de droit.

Signature de l'Adhérent :

En cas d'hospitalisation, l'attestation sur l'honneur est à renouveler avant de reprendre la pratique sportive.