

Un certificat médical pour un suivi de votre santé

En tant que fédération sportive délégataire de l'activité randonnée, nous nous engageons auprès de l'État et de notre réseau à "veiller à la santé de nos adhérents et à prendre les dispositions à cet effet".

Ainsi, nous vous demandons de joindre à votre formulaire d'adhésion :

- le certificat médical ci-dessous complété par votre médecin,
- ou un certificat médical sur papier d'ordonnance de votre médecin attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (et si c'est le cas, des autres activités physiques pratiquées dans le cadre de la Randocarte®), à votre choix.

À, le/...../.....

CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné Docteurcertifie que Mme, Mlle ou M.

Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de la randonnée pédestre (préciser si besoin les autres activités pratiquées dans le cadre de la Randocarte®) :

.....

Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :

Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser :

La vitesse de progression à plat ne doit pas dépasser : km/h

Le dénivelé positif horaire ne doit pas dépasser : m/h

Pendant une durée de heures

Autre recommandation

Docteur

Informations à l'attention du médecin traitant : Votre patient vient vous demander, conformément à la loi, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose. Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.