

**Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive –
saison 2020 - 2021 - proposé par la commission médicale de la
FFRandonnée**

Le

À

Je, soussigné(e), Dr, déclare avoir
examiné ce jour

Mme / M.....

agé(e) de

et n'avoir pas constaté de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant
la pratique de :

la Randonnée Pédestre:

- en compétition
- hors compétition

la Marche Nordique hors compétition

la Raquette à Neige hors compétition

la Marche Aquatique Côtière / Longe-côte

- en compétition
- hors compétition

la Rando Santé (adaptée à des marcheurs dont la performance physique est
diminuée temporairement ou durablement)

Cher Confrère, Chère Consœur,

*Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous
demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :*

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire (total) à ne pas dépasser :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée