

# CERTIFICAT MEDICAL - SAISON 2020/2021

A RETOURNER AVEC LE BULLETIN D'ADHESION

Je, soussigné(e), Docteur ..... Médecin à .....

Certifie avoir examiné Mme, Mr : .....

Âgé(e) de .....

Demeurant à .....

[\(votre adresse complète\)](#)

Et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents ni d'antécédents personnels contre-indiquant la pratique de la randonnée pédestre **selon le niveau correspondant aux définitions reprises ci-dessous du présent document.**

Le classement de chacune des randonnées n'a qu'une valeur purement indicative. En effet, en particulier dans notre région, les conditions météorologiques peuvent constituer le principal élément de la difficulté du parcours, par ailleurs considéré comme facile.

Il appartient donc à chacun, en fonction de ses capacités physiques, de son entraînement et de la météo au moment du départ, de juger de son aptitude à entreprendre la randonnée proposée.



## Niveau 1 : ACCESSIBLE A LA PLUPART

**Randonnée courte** : 5 à 8 km dans la demi-journée.

Terrain facile : chemins ruraux empierrés ou chemins de terre en bon état.

Accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied. Pas d'équipement particulier nécessaire.



## Niveau 2 : ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT OCCASIONNELLEMENT LA RANDONNEE

**Randonnée moyenne** : 9 à 12 km dans la demi-journée.

Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles : boue, ronces, etc... Accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pied. Bonnes chaussures conseillées. Vêtements adaptés à la saison.



## Niveau 3 : ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT REGULIEREMENT LA RANDONNEE

**Randonnée de la journée** (18 à 25 km) **ou de plusieurs jours.**

Tout terrain, quelques dénivelés, passage boueux, sol irrégulier, ... Accessible aux personnes pratiquant régulièrement la marche à pied.

Bonnes chaussures indispensables. Sac à dos 25/35 litres. Vêtements bien adaptés à d'éventuelles intempéries.



## Niveau 4 : ACCESSIBLE AUX RANDONNEURS CONFIRMES

**Randonnée pouvant présenter des difficultés :**

- soit par sa longueur (plus de 25 km) ;
- soit par le terrain fréquenté (dénivelés, progression hors sentier, ..) ;
- soit par sa durée (sur plusieurs journées, en itinérant, avec ou sans portage).

Accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant très régulièrement à la marche à pied. **Equipement complet indispensable. Chaussures adaptées à l'activité.**

**Vêtements tous temps bien adaptés. Portage éventuel pour la nuit : sac à dos 50/60 litres.**



## PRATIQUE DE LA MARCHE NORDIQUE

Marche d'1 h 30 environ alliant effort en endurance et en résistance avec des bâtons pour augmenter la propulsion grâce à l'action vigoureuse (en poussée vers l'arrière) des membres supérieurs et des épaules, précédée d'1/4 h d'échauffements et suivie d'1/4 h d'étirements, sur terrains variés (parc, forêts, route, montagne...).

**Equipement** : bâtons mono brins adaptés à la taille du marcheur, chaussures basses conseillées.

**Indiquer le nombre de cases cochées :**

**Date :**

**Signature et Cachet :**

**Le certificat médical est à présenter à votre médecin traitant qui le complète.**

**Ensuite il est à adresser, par courrier poste, avec le bulletin d'adhésion et votre règlement au Trésorier Adjoint :**

**Didier BOUDRY – 41 Bis rue des Duriez – Appt n°10 – 59420 MOUVAUX**

**Ou par mail à : [dboudry@icloud.com](mailto:dboudry@icloud.com)**

ASSOCIATION WASQUEHAL MARCHE  
17 Rue Jean Macé – 59290 WASQUEHAL  
Association Loi 1901  
Association affiliée à la FFRP sous le N° 1953  
Statuts déposés à la Préfecture du Nord sous le n° 17706  
Agrément Jeunesse et Sport n° 59 S 1285

---

Fiche personnelle à remplir, à découper et à conserver sur vous lors des randos et des marches nordiques.

NOM	PRENOM	<u>Antécédents médicaux et chirurgicaux :</u>
Médecin Traitant : Dr à		<u>Traitement habituel :</u>
<u>Personne(s) à prévenir en cas d'accident :</u>		
1 - NOM :		<u>Allergies :</u>
Tel. Fixe	Tel. Portable	
2 - NOM :		<u>Remarques particulières :</u>
Tel. Fixe	Tel. Portable	

**Ayez également toujours avec vous :**

- votre LICENCE FFR (indispensable)
- votre carte vitale
- votre carte Tiers Payant
- votre carte Européenne d'Assurance Maladie (pour l'Etranger).