

Cachet du médecin

A _____, le _____

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur.....

certifie que Mme, Mlle, M.....

- Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de :

Listez les principales activités pratiquées par le licencié dans son club ou à titre individuel

- la randonnée pédestre
-
-
-
-

OU

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

- Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : _____ puls/min
- 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.
- Autres recommandations:

.....

Informations à l'attention du Médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine.
 Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ».
 Néanmoins, il ne s'agit pas d'une banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.
 Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.