
CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné ,Docteur en médecine, certifié après avoir examiné

NOM : Prénom :

Ne présente pas de contre indications à la pratique de la randonnée suivant le détail ci-dessous :

- randonnées de 8 à 9 kms à allure modérée
- randonnées de 10 à 12 kms à allure de 4,5 à 5 km/h
- randonnées de 14 à 17 kms à allure de 5 à 5,5 km/h
- randonnées à allure soutenue de 7 km/h
- randonnées audax, à allure de 6 km/h de : 25, 50, 75, 100, 125, 150 kms.
- randonnées de plusieurs jours
- marche Nordique

Nombre de cases cochées :

Le
Cachet du Praticien

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné ,Docteur en médecine, certifié après avoir examiné

NOM : Prénom :

Ne présente pas de contre indications à la pratique de la randonnée suivant le détail ci-dessous :

- randonnées de 8 à 9 kms à allure modérée
- randonnées de 10 à 12 kms à allure de 4,5 à 5 km/h
- randonnées de 14 à 17 kms à allure de 5 à 5,5 km/h
- randonnées à allure soutenue de 7 km/h
- randonnées audax, à allure de 6 km/h de : 25, 50, 75, 100, 125, 150 kms.
- randonnées de plusieurs jours
- marche Nordique

Nombre de cases cochées :

Le
Cachet du Praticien