

Je soussigné, Docteur \_\_\_\_\_

certifie avoir examiné ce jour Mme, Mr \_\_\_\_\_

né(e) le : \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

à demeurant à : \_\_\_\_\_

Et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents contre-indiquant :

- **la pratique de la randonnée pédestre** selon le niveau correspondant aux définitions ci-jointes (voir au verso).      Oui / Non

- **la pratique de la marche nordique.**      Oui / Non

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.

**La Commission Médicale du Club Vosgien**

**Informations à l'attention du randonneur :**

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus difficile. Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment. N'oubliez pas enfin que si « **Un jour de sentier = Huit jours de santé** », il faut rappeler qu'une **randonnée mal préparée** peut devenir une randonnée **ratée**.

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites. Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous la (les) médicament (s) nécessaire(s) en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

**La Commission Médicale du Club Vosgien**

Veuillez indiquer le niveau de la ou les pratiques autorisées :    1        2        3        4  
en entourant le ou les niveaux autorisés (voir au verso la définition des différents niveaux)

**Dater, signer et apposer le cachet**

**Nous vous rappelons que la remise de la licence  
est subordonnée à la fourniture du certificat médical**

Êtes-vous à jour de vos vaccins : antitétanique en particulier ?

Parlez-en à votre Médecin.

## NIVEAU DE DIFFICULTE DES RANDONNEES

« La marche n'est pas un sport à risque, mais il existe différents types de pratique. Le but de la visite médicale est de découvrir d'éventuelles contre-indications; cela suppose de la part du médecin une connaissance minimale des spécificités techniques, physiologiques et médicales du dit sport, ainsi du niveau auquel il est pratiqué par la personne qui sollicite le certificat. »

Médecin du Comité Régional de la Randonnée pédestre du Grand Est

*Ce classement n'a qu'une valeur indicative.  
Il appartient 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 à la plupart**

- randonnée courte, de 5 à 8 km dans la demi-journée
- terrain facile : chemins ruraux, empierrés ou chemin de terre en bon état
- accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied
- pas d'équipement particulier

### **Niveau 2 : Accessible aux personnes qui pratiquent occasionnellement la randonnée**

- randonnée moyenne, de 9 à 12 km dans la demi-journée
- terrain pouvant présenter quelques passages difficiles : boues, ronces, etc.
- accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds
- équipements - bonnes chaussures conseillées,
- vêtements adaptés à la saison

### **Niveau 3 : Accessible aux personnes qui pratiquent régulièrement la randonnée**

- randonnée à la journée, de 18 à 25 km, ou de plusieurs jours
- tout terrain, quelques dénivelés, passage boueux, sol irréguliers, etc.
- accessible aux personnes pratiquant régulièrement la marche à pieds
- équipements - bonnes chaussures indispensable,
- à dos 25/35 litres (6 kg),
- vêtements adaptés à des intempéries éventuelles

### **Niveau 4 : Accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement à la marche à pieds**

- randonnée pouvant présenter de sérieuses difficultés,
- soit par la longueur : > 25 km
- soit par la nature du terrain fréquenté : dénivelés importants, progression hors sentier,
- soit par la durée : sur plusieurs jours, en itinérance, avec ou sans portage ....
- équipements - complets indispensable
- chaussures adaptées à l'activité
- vêtements tous temps bien adaptés
- portage éventuel pour la nuit : sac à dos 50/60 litres (15kg et +)

## LA MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité **physique et sportive**.

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple. Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est aussi un sport familial et convivial qui regroupe un large public. Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures