

CERTIFICAT D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION (CACI) AUX ACTIVITÉS DE MARCHÉ ET DE RANDONNÉE (*)

(obligatoire pour une première inscription ou interruption de 2 saisons sportives de plus de 2 ans)

Je, soussigné(e), Docteur.....

certifie avoir examiné ce jour : Madame ☐ Monsieur ☐

NOM :

Prénom :

agé(e) de ans

et atteste n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique des activités de marche et de randonnée.

Précisions utiles à destination des encadrants (le cas échéant) :

Altitude à ne pas dépasser : mètres

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : BPM

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :mètres/heure

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

Fait à le

SIGNATURE ET CACHET DU MÉDECIN

(*) Les activités de marche et de randonnée pratiquées au sein des structures affiliées FF Randonnée sont : randonnée pédestre (y compris en montagne, en ville), promenade, rando challenge®, marche d'endurance, randocaching®, marche afghane, marche rapide, randonnée tourisme, marche avec bâtons, fast hiking, pratiques santé (randonnée santé, longe côte santé, marche nordique santé), balade à roulettes®, longe côte, randonnée longe côte, trail longe cote, marche nordique, raquettes