

Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive

Je soussigné(e) Docteurdéclare avoir examiné

Mme / M.âgé deans,

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :

- La randonnée pédestre**, en plaine, coteaux, moyenne montagne et haute montagne
- La marche nordique**
- La raquette à neige**
- La marche en compétition** : Rando challenge®, Marche aquatique côtière.

La Rando Santé®, sous réserve de respecter les conseils suivants :

- *altitude à ne pas dépasser*
- *fréquence cardiaque à ne pas dépasser*
- *dénivelé horaire total à ne pas dépasser*
- *abstention de la pratique lors des pics polliniques : oui / non*
 -

Fait à

Date :

Tampon et signature du médecin

.....
**Pour renouveler ma licence, si je ne fournis pas un nouveau certificat médical, je complète et je joins obligatoirement l'attestation ci-dessous.*
.....



**Attestation de renseignement
du questionnaire de santé QS-Sport**

Je soussigné(e)

Mme / M. atteste avoir renseigné le questionnaire de santé

QS-Sport qui m'a été remis et avoir répondu « **non** » à toutes les questions.

Je transmets cette attestation au club, avec ma demande de renouvellement de licence.

Date :

Signature