

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

Je soussigné(e) Docteur .....déclare avoir examiné

Mme / M. ....âgé de .....ans,

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 .....

Tampon et signature du médecin

Date : .....

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



|   |
|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Attestation de renseignement<br/>du questionnaire de santé QS-Sport</b></p> |
|---|

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