



# CERTIFICAT D'APTITUDE À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE ET DE LA MARCHE NORDIQUE - CLUB VOSGIEN DE BARR

SAISON 2025 (Valable pour l'année civile)

## PARTIE I : ATTESTATION MÉDICALE

À l'attention du médecin traitant :

La randonnée pédestre et la marche nordique sont des activités physiques et sportives d'intensité variable, pratiquées en milieu naturel, souvent éloigné des secours (Massif des Vosges). Le niveau d'effort requis varie fortement en fonction du dénivelé, de la distance et de la nature du terrain, comme détaillé en **PARTIE II** ci-dessous.

Je soussigné, Docteur :

Médecin à :

Certifie avoir examiné ce jour (le) :

Madame/Monsieur :

Né(e) le :

Demeurant à :

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

Activité	Attestation
<p><b>La pratique de la Randonnée Pédestre</b> (selon les niveaux définis en PARTIE II)</p> <p><input type="checkbox"/> Niveau 1      <input type="checkbox"/> Niveau 2      <input type="checkbox"/> Niveau 3</p>	OUI / NON (Rayer la mention inutile)
<p><b>La pratique de la Marche Nordique</b></p> <p><input type="checkbox"/> Niveau 1      <input type="checkbox"/> Niveau 2      <input type="checkbox"/> Niveau 3</p>	OUI / NON (Rayer la mention inutile)

Fait à :

Le :

**Cachet et Signature du Médecin (Obligatoire) :****PARTIE II : INFORMATIONS ET DÉFINITIONS DES ACTIVITÉS**

**Cette section est destinée à informer le médecin et l'adhérent sur la nature des sorties proposées par le Club Vosgien de Barr.**

**1. La Randonnée Pédestre**

Les sorties du Club Vosgien de Barr sont adaptées à différents niveaux de pratique. Il est essentiel que le membre choisisse les itinéraires correspondant à sa condition physique et à son niveau d'équipement.

Niveau de pratique	Caractéristiques
<b>1. Randonnée Découverte (Facile)</b>	<b>Promenade conviviale et accessible à tous.</b> Durée max. 3h, distance max. 10 km. Dénivelé faible (max. 300m D+). Peu ou pas de difficulté technique. Idéale pour la reprise ou les sorties familiales.
<b>2. Randonnée Classique (Moyenne)</b>	<b>La majorité des sorties du club.</b> Durée de 4 à 6h, distance entre 10 et 20 km. Dénivelé modéré (entre 300 et 600m D+). Terrain varié et sentiers balisés, nécessitant un équipement de base (chaussures de randonnée, eau, coupe-vent).
<b>3. Randonnée Exigeante (Difficile)</b>	<b>Réservée aux randonneurs entraînés en très bonne condition physique.</b> Durée longue (plus de 6h ou sur plusieurs jours). Dénivelé important (plus de 600m D+), progression pouvant inclure des passages hors sentier ou des étapes en itinérance avec portage. <b>Équipement complet indispensable.</b>

**2. La Marche Nordique**

La marche nordique est une activité physique et sportive spécifique. Plus dynamique que la randonnée classique, elle utilise des bâtons pour accentuer le mouvement des bras et propulser le corps vers l'avant.

- Intensité** : Accrue par rapport à la randonnée classique.
- Format** : Les séances du club se déroulent généralement sur une durée courte (1h30 à 2h00).
- Public** : Accessible à tous, mais nécessite une technique de base enseignée par les animateurs du club et une bonne condition cardiovasculaire.

**Rappel** : Le Club Vosgien de Barr décline toute responsabilité en cas d'incident survenant à un adhérent ayant fait une fausse déclaration sur son aptitude physique. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin.

**CLUB VOSGIEN DE BARR**

Gérard Grucker – Président du Club Vosgien de Barr