



## CERTIFICAT MÉDICAL

### De non-contre-indication à la pratique de la marche

Je soussigné, Docteur en médecine, certifie avoir examiné :

M. Mme Mlle.....  
Né (e) le..... ,  
Demeurant à .....  
et n'avoir constaté, à la date de ce jour, aucun signe clinique apparent  
contre-indiquant la pratique :  
de la marche de niveau.....

Date

Signature :

Cachet



#### **NIVEAU 1      ACCESSIBLE À LA PLUPART**

Randonnée courte (8 à 10 km dans la 1/2 journée)

Terrain facile: chemins ruraux empierrés ou chemins de terre en bon état.

Équipement : pas d'équipement particulier nécessaire; chaussures adaptées

Pour Pieds Futés: parcours du jeudi.



#### **NIVEAU 2      ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT REGULIEREMENT LA RANDONNÉE**

Randonnée moyenne (10 à 20 km dans la journée)

Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles: boue, ronces, etc..

Équipement : bonnes chaussures conseillées (semelles crantées) et vêtements adaptés à la saison

Pour Pieds Futés: parcours des sorties à la journée ou voyages.



#### **NIVEAU 3      MARCHE AUDAX**

Marche à allure régulière et rapide : 6 km/h ( 10 km à 50 km )

Pour Pieds Futés: Marche du mercredi soir, marches AUDAX



#### **NIVEAU 4      MARCHE NORDIQUE**

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.

Pour Pieds Futés: Marche du lundi

