



## Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et de la marche nordique OTOP®

Le docteur en médecine :

Certifie que :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Date de naissance :

Tél :

Courriel :

Déclare qu'il (elle) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique de :

- La randonnée pédestre
- Trekking
- La marche nordique OTOP®
- Nordic Power®

### Informations à l'attention du Médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine. Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ». Néanmoins, il ne s'agit pas d'une banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours. Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

Cachet et signature du médecin :

Fait à,

Le,

*RandoCool* asbl

Siège social: 6, rue Marbais – 6001 Marcinelle – Belgique  
Contact : Nadine ADAM - +32 477/920.661 – courriel : [n.adam@randocool.be](mailto:n.adam@randocool.be)