

# CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné

Docteur :.....

Certifie avoir examiné

M. – Mme Mlle :.....

Né(e) le :

.....

et n'avoir constaté à ce jour aucun signe clinique contre-indiquant la pratique d'activités sportives en montagne

Fait à.....

Le.....

Signature et cachet du médecin

## Quelques conseils pratiques

Pour partir en randonnée il faut :

- |  |   |
|--|---|
| -de bonnes chaussures montantes  | -des vêtements couvrants (coup de soleil) |
| -lunettes de protection solaire  | - couvre chef                             |
| -des gants   | -vêtements chauds                         |
| -prévoir vêtement de pluie   | - change dans les voitures                |
| -crème de protection solaire   | -les bâtons sont recommandés              |
| -couverture de survie recommandée également  | -mousqueton et sangle                     |
| -de la nourriture et de la boisson en quantité suffisante et un peu plus (en cas d'imprévu)                                      |   |
| -petite trousse à pharmacie comprenant des pansements et désinfectants + une bande Velpeau, une compresse hémostatique d'urgence |   |
| -vos médicaments si vous avez l'habitude de suivre un traitement   |   |

**Conformez-vous aux recommandations particulières du responsable de la sortie et aux consignes mentionnées sur la fiche d'inscription du logiciel de gestion des randonnées «Montapyr»**