



LYS RANDONNEE CLUB

<http://www.lysrando.com>



1) NIVEAU 1: ACCESSIBLE A LA PLUPART.

Randonnée courte : 5 à 8 kilomètres dans la 1/2 journée.

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

Accessibilité : Toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pieds.

Equipement: Pas d'équipement particulier nécessaire.



2) NIVEAU 2: ACCESSIBLE AUX PRATIQUANTS OCCASIONNELS DE LA RANDONNEE.

Randonnée moyenne : 9 à 12 Km dans la 1/2 journée.

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

Accessibilité : Toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds.

Equipement : Bonnes chaussures conseillées, vêtements adaptés à la saison.



3) NIVEAU 3: ACCESSIBLE AUX PRATIQUANTS REGULIERS DE LA RANDONNEE.

Randonnée de la journée : 18 à 25 Km, ou de plusieurs jours.

Terrain : tout terrain avec quelques dénivelés, passages boueux, sol irrégulier.

Accessibilité : Toute personne pratiquant régulièrement la marche à pieds.

Equipement : Bonnes chaussures indispensables, sac à dos 25 à 35 litres (6 Kg), vêtements bien adaptés à des intempéries éventuelles.



4) NIVEAU 4: ACCESSIBLE AUX RANDONNEURS CONFIRMES.

Randonnée de la journée : 20 à 25 km et plus.

Terrain : Terrain présentant de sérieuses difficultés, soit par sa longueur : plus de 25 Km., soit par le terrain fréquenté : dénivelés importants, progression hors sentiers ou soit par sa durée : sur plusieurs journées, en itinérant, avec ou sans portage.

Accessibilité : Randonneurs confirmés en bonne forme physique, s'entraînant très régulièrement à la marche à pieds.

Equipement: Equipement complet indispensable, chaussures adaptées à l'activité, vêtements tous temps bien adaptés, portage éventuel d'équipement pour la nuit : sac à dos 50/60 litres. (15 kg et plus).



LYS RANDONNEE CLUB

<http://www.lysrando.com>

Modèle de certificat médical :

Je soussigné, Docteur.....

médecin à

certifie avoir examiné ce jour

Mr, Mme, Mlle

demeurant à

Et de ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique de la randonnée pédestre selon le niveau correspondant aux définitions ci-jointes (voir ci-dessous)

1 2 3 4

Entourer la ou les pratiques autorisées.

Dater, signer et apposer le cachet.