

INFORMATIONS

Mesdames, Messieurs, les médecins

Ce certificat médical peut vous paraître directif, mais, il a été mis en place par notre association à la demande des organismes sociaux pour garantir notre responsabilité civile.

Nous vous rappelons que cette manifestation est un ensemble d'épreuves adaptées à tous.

Le cumul des activités est axé sur un enchaînement de disciplines basées sur :

- l'endurance,
- la dextérité,
- la récupération.

La composition du programme sportif a été étudiée pour des équipes de 4 concurrents avec possibilité d'y ajouter 1 ou 2 remplaçants pour une pratique ludique et confortable. L'engagement de remplaçants permet notamment de faire tourner l'effectif durant les activités d'endurance.

Aussi, à l'issue de votre examen, si une ou des activités vous paraissent ne pas convenir à votre patient, il est possible de la ou les rayer sur la liste, sachant que nous tiendrons compte de cette réserve au sein de l'équipe, au moment de l'inscription et dans le déroulement du raid.

Comptant sur votre compétence pour honorer notre nouveau certificat médical, nous vous prions d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de nos salutations distinguées.

L'équipe organisatrice

**CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE
A LA PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE
D'UNE MANIFESTATION MULTISPORTS DE NATURE
SUR TROIS JOURS**

Certificat valable du 1^{er} décembre 2010 au 18 juin 2011

Je soussigné (e) Docteur

Certifie avoir examiné ce jour

Mlle, Mme, M.

Né(e) le :

Et que son état de santé ne présente aucune contre indication à la pratique et à l'enchaînement des épreuves du rallye raid sportif du Plateau Picard des 10,11, 12 juin 2011 (sous toutes conditions atmosphériques et à base d'endurance)

Tir à l'arc
Tennis de table
Ergomètre – rameur
Basket
Orientation de nuit (15 à 20 km)
Tir à la carabine
Course de côte VTT
Force
Quad
4X4 ou rangers
Canoë : 2 km (brevet de natation)
Acro gym
Bicross / BMX
Cross sous forme de trail (10 km)
VTT (50 km)
Trial

Parcours fléchettes
Paint Ball
Force développé/couché
Questionnaire
Rollers
Canoë (course contre la montre)
Acro Force
Natation : 300 m (brevet de natation)
Run and Bike (12 km)
ATHLETISME
• haies / longueur – joueur A
• course.navette / javelot – joueur B
• poids/ 80 M - joueur C
• médecine ball / penta bonds – joueur D
Relais 4 x 100 m
Course au lièvre

Fait àle,.....

Signature et cachet du médecin