



A L'ATTENTION DU MEDECIN en Cardiologie

Au-delà de son aspect administratif, le document que nous vous soumettons a pour objectif de permettre la pratique sportive de votre patient(e), en toute sécurité.

Certificat médical d'aptitude physique

Saison 2025 (01/01 au 31/12/2025)

Extrait de l'article 3 du ROI du 24 janvier 2022 du club JPLNW asbl

Marche nordique sportive (groupe dit « POUSSEURS »), Bungypump et trails :

Lors des entraînements et sorties en **MN (marche nordique)**, en **MNS (marche nordique sportive c'est-à-dire le groupe dit des « POUSSEURS »)** et à fortiori en **Bungypump**, le rythme cardiaque peut parfois atteindre des seuils non négligeables, approchant de la FC max (fréquence cardiaque maximale).

Tout membre désirant rejoindre et participer à l'un de ses groupes « sportifs » s'engage à présenter un certificat médical décerné par un médecin /cardiologue, attestant la non-contre-indication à la pratique de la marche nordique « sportive » intensive, celle-ci pouvant entraîner un rythme cardiaque de 90% à 100% de la fréquence cardiaque maximale. La pratique de la marche nordique sportive et du Bungypump se rapproche des courses à pied sur tout terrain, avec parfois de forts dénivelés, sur de longues distances et par toutes conditions climatiques.

Je soussignémédecin en cardiologie,

déclare par la présente avoir interrogé et examiné personnellement ce jour :

Madame, Monsieur * (biffer la mention inutile)

Nom : Prénom :

Adresse :

Né(e) le : Téléphone :

Et que l'examen cardiologique réalisé ce jour :

☐ ne contre-indique pas la pratique **de la marche nordique « sportive » intensive**

☐ contre-indique la pratique **de la marche nordique « sportive » intensive**

* Cochez la case adéquate.

Recommandations éventuelles :

.....
.....

Cachet du médecin cardiologue

Fait à, le

Signature :