

# CERTIFICAT MEDICAL - Modèle Obligatoire

(Le jour de l'épreuve, le certificat médical doit être daté de moins de 1 an)

Je soussigné(e) : ....., docteur en médecine, certifie avoir  
examiné ce jour madame .....

dont l'état de santé ne présente aucun signe clinique décelable contre-indiquant la pratique des  
activités sportives pouvant être pratiquées pendant (coché la ou les Evènements auxquels vous participez)

**Le Raid multisports CAP WOMEN** organisé les **14 ET 15 Septembre 2024**

et /ou

Le Raid Training Orientation **DROPZONE GIRLS** organisé le 26 MAI 2024

*Les raids multisports sont des enchaînements d'activités de sports nature non motorisées.  
Ils sont majoritairement composés de course à pied, VTT, Activités nautique, TRAIL ...*

*Les distances et dénivelés peuvent varier considérablement d'une épreuve à l'autre*

*Ce type de compétition peut durer d'une demi-journée à plusieurs jours.*

*Il est donc recommandé aux pratiquants de décrire le plus précisément possible au praticien, les  
caractéristiques du ou des raids auxquels il souhaite participer.*

## Activités sportives susceptibles d'être pratiquées sur chaque raid

### Pour le Raid MULTISPORTS CAP WOMEN (13 activités validées Obligatoirement )

### Pour le Raid DROPZONE GIRLS (3 activités validées Obligatoirement)

- Activités Nautique (ex : Canoë / kayak / Paddle ...)**
- Canyoning
- Course à pied / Trail / Marche Active / Randonnée en Montagne ..... X
- Course d'orientation**..... X
- Cyclisme/ VTT /Bike and Run
- Escalade .....
- Natation**
- Parcours acrobatique /Parcours d'Obstacles
- Accrobranche
- Roller /trotinette
- Ski de fond / randonnée / alpin
- Spéléologie
- Tirs à l'arc / laser / carabine**.....

**Nombre d'activités cochées : 13**

**Nombre d'activités cochées : 02**

Date

Signature du médecin + cachet

En application de l'article L.231-2 de ce Code, la délivrance de ce certificat ne peut se faire qu'après un « examen  
médical approfondi » qui doit permettre le dépistage d'une ou plusieurs affections justifiant une contre-indication  
temporaire ou définitive.