



L'Association Rand'Haye-Vous, affiliée à la F.F.R.P ( Fédération Française de Randonnée Pédestre ), vous propose de marcher en groupe les lundis, mercredis, jeudis, 2 dimanches par mois ainsi qu'un mardi et un vendredi par mois.

Pour le lundi : départ à 10h00 pour 4 à 6 km. Allure environ 3 km/h

Pour le mercredi : départ à 14h00 pour 7 à 9 km. Allure environ 4 km/h

Pour le jeudi et le dimanche : départ à 8h30 pour 11 à 14 km. Allure environ 5 km/h.

Pour le mardi et le vendredi : départ à 8h30 ou 9h00 pour environ 20 à 24 km sur la journée (prévoir pique-nique) à environ 4km/h.

Les départs se font du Moulin des Landes à La Haye-Fouassière (44690)

*Les randonnées sont préparées par des adhérents bénévoles.*

**Prévoir un équipement adéquat (bonnes chaussures, vêtement de pluie, coupe-vent, bouteille d'eau...).**

## Auto - questionnaire de santé QS - Sport

**En application de l'arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive, ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.**

REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une crise cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour :		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		