



Chemin Faisant

Randonnées Pédestres
Camblanaises

DOCUMENT A PRESENTER A VOTRE MEDECIN

« *Chemin Faisant Randonnées Pédestres Camblanaises* »

est une association ayant pour but de faire pratiquer la randonnée à un maximum de personnes.

Elle organise pour ses adhérents :

- Des **marches** courtes, effectuées à un rythme **peu** soutenu, 1 fois par mois (entre 2 à 3km/h)
- Des **randonnées de 10km à 12km**, 2 matinées par mois (entre 3,5 à 4km/h)
- Des **randonnées d'une journée, de 16km à 25km**, plusieurs fois dans l'année.
- Des **sorties week-ends « montagne »** avec des **dénivelés de 400m à 800m**, à des altitudes pouvant dépasser **2000 mètres**.
- Des **séjours plus longs (de 10 à 12 jours)**, avec des **randonnées quotidiennes de 16km à 22km**.

Afin de nous permettre de marcher dans les meilleures conditions, nous demandons à nos adhérents, un **certificat médical attestant de leur capacité à effectuer tout ou partie de nos activités**.