

Dossier de renouvellement d'adhésion



Note pour un renouvellement d'adhésion

Les licences de la **FFRandonnée** et l'adhésion au club allant du **1^{er} septembre au 31 août** de l'année suivante ; afin que vous puissiez préparer le renouvellement de votre adhésion pour la rentrée, vous trouverez dans ce dossier :

- La demande de renouvellement
- Le questionnaire d'auto évaluation de votre santé "QS-SPORT", conformément au code du sport d'avril 2017.
- Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive (CACI). *(si nécessaire)*
- Le tarif des différentes licences et cotisations.

Pour les licences familiales, la demande de renouvellement et éventuellement le certificat médical est à fournir pour chaque membre, enfant et petit-enfant.

Dans le cas où votre certificat serait déclaré "valable", vous devez répondre au questionnaire d'auto-évaluation QS-SPORT et si vous avez répondu "non" à toutes les questions, cochez sur la demande de renouvellement le paragraphe "*Mon certificat médical date de moins de 3 ans et j'ai répondu "Non" à toutes les questions du questionnaire de Santé QS-SPORT*"

Dans le cas d'une réponse "oui" à une des questions, vous devez fournir un nouveau certificat, comme dans le cas où il est déclaré invalide.

Ce QS-SPORT est personnel, il ne doit pas nous être retourné.

Pour le certificat médical, utilisez le modèle FFRP (ci-joint) car il porte la mention des activités autorisées (ou non) et veillez à ce qu'il soit daté.

Dans le courriel que vous avez reçu, figure la date avant laquelle vous devez fournir un certificat médical si nécessaire ; ainsi que le nombre de numéros de la revue "Passion Rando" à recevoir au 30 juin si vous êtes abonné.

Merci d'écrire le plus lisiblement possible

Le dossier comprenant le bulletin de renouvellement, le règlement par chèque, et éventuellement le certificat médical, est à retourner à :

Françoise Pradel
18, cours Colonel Petitpied
09500 MIREPOIX

Bulletin de renouvellement d'inscription

Licence choisie : (cocher l'option choisie)

<input type="checkbox"/>	Individuelle IRA avec Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Individuelle IMPN avec Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FRA avec Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FMPN avec Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale Monoparentale FRAMP avec Passion Rando

<input type="checkbox"/>	Individuelle IRA sans Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Individuelle IMPN sans Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FRA sans Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FMPN sans Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale Monoparentale FRAMP sans Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Adhésion de rattachement avec licence dans un autre club ⁽¹⁾ . Précisez le n° de licence : _____

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :
.....

Code postal : _____ Ville :

Téléphone : _____ Portable : _____

E Mail :

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom : Prénom :

Téléphone : _____

- Accepte de recevoir les informations de la FFRandonnée.
- Accepte de recevoir les informations des partenaires de la FFRandonnée.

Les éléments ci-dessus sont transcrits dans la base de données de la fédération conformément au Règlement Général de la Protection des Données Personnelles RGPD applicable au 27 mai 2018.

Demande à adhérer à l'Association « Randos de l'Aubo » 09500 MIREPOIX, affiliée à la FFRandonnée.

J'ai noté que le Code du sport fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres. Je reconnais qu'outre cette garantie qui me sera acquise, il m'a été proposé des formules d'assurances facultatives pour couvrir mes propres accidents corporels.

En outre, je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la randonnée pédestre, notamment en montagne et m'engage également à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai et avoir reçu un exemplaire du Règlement Intérieur de l'association.

Je m'engage en cas de maladie chronique mais équilibrée, d'avoir sur moi le ou les médicaments nécessaires en cas d'incident.

- Mon certificat médical date de moins de 3 ans et j'ai répondu "Non" à toutes les questions du questionnaire de Santé QS-SPORT.
- Je joins à la présente, un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

Droit à l'image :

- Je souhaite ne pas apparaître sur les photos pouvant figurer sur le site internet et autres moyens de communication du club. Dans ce cas, joindre une photo, avec le visage reconnaissable.

Fait à : le :
Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

Ce document sera archivé par le club (délai légal: 30 ans).

Cachet du Médecin et Date

Je soussigné Docteur _____
certifie que Mme, M _____

pour la pratique de :

La randonnée pédestre
La randonnée raquette
La Marche Nordique
La Rando Santé®
Randonnée en compétitions :Rando Challenge

*Veillez rayer les activités non
pratiquées ou déconseillées*

Ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique de ces activités

Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :

Sa fréquence cardiaque ne dépasse pas : _____ puls/min

La vitesse de progression à plat ne dépasse pas : _____ Km/h

Le dénivelé positif horaire ne dépasse pas : _____ m/h

Pendant une durée de _____ heures,

Altitude maximale _____ m,

Autres recommandations:
.....

Attention :

*Conformément au code
du sport, ce certificat est
valable 3 ans sauf si vous
avez répondu un "Oui" au
questionnaire QS-SPORT
lors de la demande de
renouvellement de
licence.*

Informations à l'attention du Médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine.

Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ».

Néanmoins, **il ne s'agit pas d'une banale promenade** car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.

Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

Informations à l'attention du randonneur :

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus difficile.

Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment.

N'oubliez pas enfin que si « Un jour de sentier = **Huit jours de santé** », il faut rappeler qu'une randonnée mal préparée peut devenir une randonnée ratée.

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites.

Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous la (les) médicament(s) nécessaire(s) en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

La Commission Médicale de la FFRandonnée

Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris Tél. 01 44 89 93 90 -fax 01 40 35 10 73

CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93 – fax 01 40 35 85 67

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie, du Développement durable.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Association de tourisme agréée n° AG 075030002, Code APE : 9499 Z- SIRET : 30353816400051.

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ pour le RENOUELEMENT d'une licence sportive

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

L'auto-questionnaire de santé ou QS_SPORT est paru au journal officiel JORF n°105 du 4 mai 2017.

RÉPONDEZ 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 cause cardiaque ou inexpliquée ?	<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.

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Le certificat médical fourni est valable 3 ans. **Attestez simplement**, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Aucune information personnelle n'est à donner au club.

Conserver personnellement ce document.

Licence individuelle

Type de licence	Tarifs avec abonnement Passion Rando	Tarifs sans abonnement Passion Rando	dont part cotisation club	dont part Licence fédérale
IRA - Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC)	49,00 €	41,00 €	15,00 €	26,00 €
IMP N – Licence individuelle Multi loisirs Pleine Nature (RC +AC)	59,00 €	51,00 €	15,00 €	36,00 €

Licence familiale

Type de licence	Tarifs avec abonnement Passion Rando	Tarifs sans abonnement Passion Rando	dont part cotisation club	dont part Licence fédérale
FRA - Licence familiale avec RC et Accidents Corporels (AC)	80,80 €	72,80 €	21,00 €	51,80 €
FMP N – Licence familiale Multi loisirs Pleine Nature (RC +AC)	100,80 €	92,80 €	21,00 €	71,80 €
FRAMP - Licence familiale Monoparentale (RC + AC)	58,60 €	50,60 €	21,00 €	29,60 €
RAT individuel – Adhésion au club avec licence dans un autre club FFRP		18,00 €	18,00 €	
RAT Familial – Adhésion au club avec licence dans un autre club FFRP		26,00 €	26,00 €	

Complément IMPN et FMPN

- La randonnée glaciaire avec parcours sur glaciers, passage de petite escalade et, plus généralement dès que l'itinéraire exige en toute circonstance une technique et/ ou un matériel spécifique à la haute montagne sans toutefois dépasser la cotisation P.D. (Peu Difficile) de l'échelle internationale de l'UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) en référence au guide le plus utilisé sur un secteur donné, via ferrata et corda.
- Des activités voisines fréquemment pratiquées par le randonneur: sports de glisse hivernaux (ski alpin sur piste et hors-piste dans le domaine des stations, ski de randonnée/ski alpinisme, snowboarding, snowkite) ; activités nautiques (canoë-kayak en eau calme, eau vive, en mer ; canyonisme, raft, hot dog : descente de rivière avec canoë biplace insubmersible ; nage en eau vive), courses et autres formes de randonnée (course d'orientation ; trail) ; cyclotourisme : exclus cyclo cross et piste, VTT : exclus VTT de descente et BMX ; randonnée équestre.