

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

- **Pour toute première prise de licence** et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus: un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications (CACI) pour la pratique des activités de marche et activités connexes, datant de moins de six mois est obligatoire.
- **Renouvellement de licence** : lire le questionnaire de santé et fournir l'Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée
- **Pour les mineurs** : contactez le club

Photo souhaitée pour le trombinoscope (usage interne au Club exclusivement) -papier ou fichier image

2 modes d'inscription et règlement au choix :

Par Helloasso : [cliquer sur ce lien d'accès](#) ou flasher



- compléter les formulaires de l'application.
- **NB** : sur la page « *récapitulatif* », la contribution au fonctionnement d'Helloasso n'est pas obligatoire. Vous pouvez cliquer sur « *modifier ma contribution* » et mettre le curseur à O et valider (le club contribue par un don annuel au fonctionnement d'Helloasso)
- attester que vous avez bien lu et pris en compte les documents de santé (case à cocher)
- Si requis, transmettre un certificat médical à Christine Villain par mail (christinevillain@yahoo.fr) ou dépôt de courrier à l'Office de Tourisme

En version papier

- Formulaire d'inscription ci-dessous
- Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée ou Certificat médical
- **Chèque** à l'ordre de L'Isle Rando Club
- déposer votre dossier à l'Office du Tourisme, sous enveloppe au nom de L'Isle Rando Club à l'attention de Christine Villain (06 74 43 96 96 - christinevillain@yahoo.fr)

en Annexe :

- Questionnaire de santé
- Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

Votre licence vous parviendra sur votre boîte mail.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2025 - 2026

LES LICENCES <i>(licence courante IRA individuel et FRA Familiale)</i>	COTISATION (Licence fédérale + Adhésion Club)	Option Rando Magazine 10 €	Montant de Votre cotisation
Licence IR : Individuel -responsabilité civile sans garantie accident.	39,00€	---- €	---- €
Licence IRA : Individuel -responsabilité civile et dommages corporels	41,00 €	---- €	----- €
Licence FRA : Famille avec enfants mineurs ou -26 ans fiscalement à charge	81,50 €	---- €	----- €
Licence IMPN : Individuel Multi loisirs pleine nature (randonnée + autres activités de loisir)	53,00 €	---- €	----- €
Licence FMPN : familiale Multi Loisirs pleine Nature	105,60	---- €	---- €
Licence jeune (-26 ans)	14,00 €	---- €	----- €
Cotisation Club pour les licenciés autre club FFR	10,00 €	---- €	----- €

Numéro de licence (si déjà licencié(e) dans un club FFRandonnée) :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal Ville.....

Téléphone :Date de naissance :/...../.....

E mail : @.....

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE :

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club lors des activités. Vous disposez d'un droit à l'image.

- J'autorise la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électro- nique, audiovisuel) et sans limitation de durée.
- Je reconnais avoir pris connaissance de l'utilisation qui en est faite dans le cadre de la publication, de la promotion et de la publicité à l'usage exclusif de L'Association.

Pour toute question sur l'inscription, contactez Hervé Pasquet 06 22 31 20 00

Suivez la FFRandonnée !



ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature