



FICHE D'ADHÉSION 2026-2027

Date : _____

☐ **RENOUVELLEMENT**

☐ **NOUVELLE ADHESION**

	VOUS	CONJOINT
N° de licence si déjà licencié (e) dans un club ou comité FFRandonnée		
NOM		
PRENOM		
Date de naissance	____/____/19____	____/____/19____
Téléphone mobile		
E-mail (en lettres capitales)		
Adresse - CP – Ville (en lettres capitales)		
Nom du contact en cas d'accident + Téléphone		
Tous les champs sont obligatoires		

A REGLER	TARIF	Nombre	S/TOTAL
1 - La Cotisation individuelle Détente & Nature (à partir de 16 ans)	20.00 €		
Cotisation individuelle tarif spécial résident Castelnau-le-Lez	15.00 €		
2 - Licence FFRandonnée avec Assurances Responsabilité Civile, Protection juridique et Accidents corporels (Voir infos ci-dessous)			
➤ Individuelle	33.00 €		
➤ Familiale	66.00 €		
3 - Abonnement : PASSION RANDO (facultatif)	10.00 €		
TOTAL			€
Montant à payer par Carte Bancaire via HelloAsso ou par chèque à l'ordre de Détente & Nature – Adresse : Palais des Sports, 515 Av. de la Monnaie – 34170 Castelnau-le-Lez			

La FFRandonnée propose une licence unique avec options et assurances complémentaires conformément aux obligations du Code du sport (art.L321-1). Détente et Nature a choisi l'assurance responsabilité civile (RC), la protection juridique (PJ) et l'option accidents corporels.

CERTIFICAT MEDICAL

☐ Je joins un certificat médical de moins de 6 mois (**obligatoire pour une première adhésion**) - Voir point 1 ci-dessous : **“Règles concernant les certificats médicaux”**;

OU

☐ Je joins l'attestation sur l'honneur complétée et signée en PJ - Voir point 2 ci-dessous : **« Règles concernant les certificats médicaux »**.

REGLES CONCERNANT LES CERTIFICATS MEDICAUX :

1- Délivrance de la première licence

Un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes, **datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence** et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

2- Renouvellement annuel de la licence (+18 ans)

Chaque licencié (e) doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé en nous retournant signée l'attestation. (ANNEXE : CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR)

En adhérant :

☐ J'ai bien pris en compte la charte du randonneur et le règlement intérieur disponibles sur notre site web (**Onglets “PRATIQUE”** : Charte et règlement);

☐ Je cède à l'Association le droit à l'image pour les photos de groupe prises au cours de randonnées ou de manifestations.

LE RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES (RGPD)

En remplissant ce formulaire, je suis informé(e) que mes données personnelles seront utilisées dans le cadre de l'adhésion et de la vie associative, de la relation personnalisée ainsi que des statistiques officielles sur les pratiques sportives.

Vos données personnelles seront communiquées à la FFRandonnée.

Vous pouvez également demander l'accès et la suppression de vos données à donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. Pour plus d'informations sur la manière dont vos données sont collectées et vos droits (ex : rectification, portabilité, etc.), consultez la **Politique de Confidentialité** de la FFRandonnée sur son site internet www.ffrandonnee.fr

IMPORTANT :

Vous ne pourrez pas randonner sans une inscription complète comportant : le bulletin d'adhésion, le certificat médical ou l'attestation sur l'honneur, et le règlement.

Signature de l'Adhérent

ANNEXE : CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique 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.

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 activités 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 (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- **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 ou 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.

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

Je soussigné(e), licencié n°
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à le

Signature