

Adhésion Association Randouvèze

Saison 2026-2027

Demande d'adhésion ou de renouvellement

- ☐ Licence individuelle
- ☐ Licence familiale
- ☐ Carte Club (pour les titulaires d'une licence établie dans un autre club.)

* Adhérent 1 ☐ Adhésion ☐ Renouvellement

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : Sexe :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel : _____ N° tél. : _____

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de Randouvéze ☐ (www.randouveze.fr – onglet documents)

* Adhérent 2 rattaché ☐ Adhésion ☐ Renouvellement

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : Sexe :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel : _____ N° tél. : _____

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de Randouvéze ☐ (www.randouveze.fr – onglet documents)

Assurances : La licence fédérale comprend automatiquement l'assurance responsabilité civile (RC) et la protection juridique (PJ).

La cotisation Randouvèze inclut également l'assurance accident (ex-IRA).

Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD)

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

Vous pouvez également demander l'accès et la suppression de vos données à l'adresse 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

Il est très recommandé de s'inscrire sur le site internet fédéral : www.ffrandonnee.fr

Vous pourrez modifier vos préférences de communication commerciale éthique et personnalisée, ainsi que des statistiques officielles sur les pratiques sportives en vous connectant dans votre espace personnel « Mon compte » sur le site fédéral.

Site internet de Randouvèze

Tout nouvel adhérent est invité à créer un compte (gratuit) sur le site internet de l'Association Randouvéze www.randouveze.fr afin de bénéficier de l'ensemble des services et informations.

CERTIFICAT MÉDICAL

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée :

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 doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé.

À cet effet, il signe sur l'honneur l'attestation ci-dessous.

Conseils de santé et Attestation sur l'honneur

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

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme**
- **au cours des douze derniers mois :**
 - ⓪ vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé;
 - ⓪ vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies);
 - ⓪ vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture;
 - ⓪ vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois;
 - ⓪ vous avez eu un traumatisme crânien;
 - ⓪ 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.

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

Nom prénom adhérent 1 :	Signature	Nom prénom adhérent rattaché :	Signature
Date :		Date :	

Bulletin d'Adhésion ou Renouvellement à transmettre complété à : secretariat@randouveze.fr