



DEMANDE : **D'ADHESION**
Année 2021-22 **De RENOUVELLEMENT**

Je soussigné (e) : Né (e) le :

Adresse.....

Tel : Adresse E-MAIL.....

demande à adhérer à l'ASSOCIATION de randonnée pédestre :

« LO BARTAS » 4 rue G.Estève 12100 MILLAU.

J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux Associations d'une Fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents. Je reconnais qu'outre cette garantie qui me sera acquise, une assurance sera aussi souscrite pour couvrir mes propres accidents corporels.

Je m'engage: A accepter le règlement intérieur du club et à régler la cotisation annuelle dont le montant est fixé lors de l'assemblée générale.

Adhésions + licences IRA (1): 40€

Membre actif 20€ (n° de licence)(Déjà licencié dans un club FFRandonnée)

Membre bienfaiteur 20€ (Soutien du club, ne permet pas de randonner)

Abonnement à Passion Rando(2): 8€ (oui – non)(Facultatif)(3)

Soit un total de€ à régler par chèque à l'ordre de Lo Bartas.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité souhaitée : randonnée pédestre, marche nordique, randonnée raquettes à neige. (**Lire attentivement les nouvelles obligations au verso**)

- **Nouvelle adhésion : Je fournis le certificat obligatoire**
- **Renouvellement: Je soussigné (3) M/Mme**atteste avoir renseigné le questionnaire de santé (joint), dont les réponses relèvent de ma seule responsabilité, et avoir:

➤ Répondu **NON** à toutes les questions.

Date : Signature:

➤ Répondu **OUI** à une ou plusieurs question(s) : **je fournis le certificat médical**

A Le

(Mention manuscrite : Lu et approuvé)

Signature :

Documents à faire parvenir : au local 4 rue G. Estève 12100 MILLAU (Permanence le vendredi de 18 à 19 Heures).

(1) *D'autres possibilités d'assurance existent, notamment pour les séjours en très haute montagne ou à l'étranger (Maroc, Népal, ...): se renseigner auprès du club.*

(2) **PASSION RANDO** : C'est le magazine de tous les passionnés de randonnées ! Il est édité par la FFRandonnée et paraît chaque trimestre.

(3) *Représentant légal pour un pratiquant mineur.*

Le certificat médical pour la pratique de la randonnée pédestre et autres activités de marche

La randonnée est une activité physique d'intensité moyenne, présentant de multiples bienfaits :

- Lutte contre les maladies de la sédentarité et du vieillissement, en particulier contre la prise de poids et l'ostéoporose.
- Aide à la récupération lors de la convalescence de maladies graves, en particulier certains cancers.
- Création d'un lien convivial, dans une société où l'individualisme domine.

Cependant, la distance ainsi que le dénivelé de la randonnée peuvent nécessiter un effort dont la tolérance peut être mauvaise, avec des conséquences néfastes pour le randonneur et pour son groupe, d'autant que l'accident survient le plus souvent en pleine nature, loin de tout secours. D'où la nécessité d'évaluer avec votre médecin vos capacités et vos limites.

C'est pourquoi, la FFRandonnée a choisi d'appliquer la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, qui imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.

Voici donc les nouvelles règles applicables pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1^{er} septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées** :

- **Première prise de licence ou de Randocarte** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence ou de Randocarte** : Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un **questionnaire de santé**.
 - S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il **l'atteste**, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
 - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.
- **Pratique en compétition** : Attention, pour pratiquer le Rando challenge® ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 ans.

Lors d'une compétition, le licencié présente un certificat médical de moins d'un an (à la date de la compétition) ou de moins de 3 ans accompagné des attestations de réponses négatives au questionnaire de santé, pour les années intermédiaires.

Pour en savoir plus : https://www.ffrandonnee.fr/_150/le-certificat-medical.aspx

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » PRÉALABLE À LA DEMANDE DE LICENCE (renouvellement)

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

Répondez aux questions suivantes par **OUI** ou par **NON**.

| DURANT LES 12 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"/> |
| À CE JOUR : | OUI | NON |
| 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.) survenue 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 ET QUE VOUS AVEZ FOURNI UN CERTIFICAT MÉDICAL EN 16/17 :

Pas de certificat médical à fournir.

Simplement attestez, 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.