



DEMANDE :
saison : 2026-2027

D'ADHESION
 De RENOUVELLEMENT

Je soussigné (e) : Né (e) le :
Adresse.....
Tel : Adresse e.mail :

demande à adhérer à l'Association : « **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. (1)

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 + licence:	52 €	Licence Unique Option individuelle
Membre actif	32 €	(n° de licence) (Si déjà licencié dans un club FFRandonnée)
Membre bienfaiteur	32 €	(Soutien du club, ne permet pas de randonner)
Abonnement facultatif à Passion Rando 1 an :	10 €	(oui – non)(2)

Soit un total de € à régler par chèque à l'ordre de **LO BARTAS** ou par virement :
LO BARTAS - IBAN : FR76 1027 8116 1600 0201 7270 237 (BIC : CMCIFR2A)
Merci de préciser impérativement NOM Prénom dans intitulé du virement

Activités choisie(s) : Randonnée pédestre Paiement : Chèque
 Marche Nordique Virement
 Marche Aquatique

Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique de l'activité (s) souhaitée (s) .
(Lire attentivement ANNEXE 1 au verso)

Première adhésion ou reprise après deux saisons d'arrêt : Je fournis obligatoirement un certificat

Renouvellement de Licence :

Je soussigné.e (3) M/Mmeatteste avoir lu et compris les conseils de santé (ANNEXE 2) et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour ma santé.

A **Le**
(Mention manuscrite : **Lu et approuvé**)

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

Signature :

- (1) *D'autres possibilités d'assurance existent, notamment pour les séjours en très haute montagne ou à l'étranger) : 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.*

ANNEXE 1 : OBLIGATIONS LEGALES EN MATIERE DE CERTIFICAT MEDICAL

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs.

Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes pour le suivi de santé, dictées par la commission médicale en septembre 2025 pour la FFRandonnée :

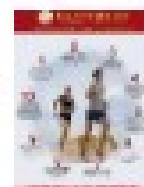
1. **Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes**, datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.
2. **Renouvellement annuel de la licence (+18 ans)** : Attestation sur l'honneur d'avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé.
3. **Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés** comme tels par la FFRandonnée : Pas de CACI Compétition exigé pour participer à des compétitions/rencontres sportives. Les règles de santé sont les mêmes pour tous les pratiquants à savoir un CACI pour une création de licence et l'attestation sur l'honneur pour un renouvellement. L'autorisation parentale pour les mineurs est requise (cf. licence jeune). Attention ! le champ nationalité doit être complété dans le SGVF.

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.



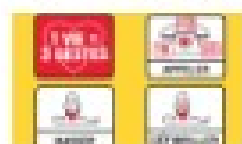
Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 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.