



LES RANDONNEURS DE L'ISSOLE

Membre de la FEDERATION FRANCAISE de la RANDONNEE - N°01402

Siège social : Mairie de Garéoult

Adresse postale : Patrick LE BRETON - Président

95 impasse des jacinthes - 83136 Forcalqueiret

☎ : 06 52 24 49 24

randonneurs.de.l.issole@gmail.com

DEMANDE D'ADHESION saison 2022-2023

Nom :		Prénom :	
Date de naissance :			
Adresse :		Code postale :	
		Ville :	
Téléphone	Fixe :	Mobile :	
Email :		@	

TYPE D'ADHESION				
ADHESION AU CLUB + LICENCE FFR				
Référence	Type de licence	Tarif licence FFR	Tarif cotisation + licence	
			Sans Rando Passion	Avec Rando Passion
IR	Licence individuelle avec RC	25.85 €	43.85 €	51.85 €
IRA	<i>Licence individuelle avec RC+AC (Recommandée)</i>	28.00 €	46.00 €	54.00 €
IMPN	<i>Licence individuelle multiloisirs pleine nature (RC+AC)</i>	38.00 €	56.00 €	64.00 €
IRA ANP	<i>Licence associative non pratiquant (RC+AC)</i>	26.70 €	44.70 €	52.70 €
ADHESION AU CLUB avec licence FFR prise à un autre club ou licence individuelle				
	Cotisation au club	18 €	N° Licence	

RC : responsabilité civile - AC : accidents corporels

L'abonnement à la revue « RANDO PASSION » pour 4 numéros annuels, est facultatif.

Cocher dans la colonne correspondante (en bleu) au tarif choisi.

Compléter le bulletin ci-dessus et l'adresser, aux trésoriers :

Mme Françoise MASSON -1441 Chemin des Chaberts 83136 Garéoult : tresorier.rando.issole@gmail.com

Mr Salvatore CASANO - 13 chemin Georges Bizet 83136 Garéoult

Les règlements devront être effectués : de préférence par virement, (Iban : FR 76 1910 6000 0206 1011 2000 529) ,
ou par chèque libellé à l'ordre du Club des Randonneurs de l'Issole.

Joindre à la présente un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Avant de prendre une licence, les personnes, pratiquant peu la randonnée, peuvent faire 2 marches d'essai pour s'assurer qu'ils sont aptes à randonner avec le club.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur du Club « Les Randonneurs de l'Issole » et l'accepte sans réserve.

Fait à :		Le :	
----------	--	------	--

Signature

--

Ne joindre que la cette page.



LES RANDONNEURS DE L'ISOLE

Membre de la FEDERATION FRANCAISE de la RANDONNEE - N°01402

Siège social : Mairie de Garéoult

Adresse postale : Patrick LE BRETON - Président

95 impasse des jacinthes - 83136 Forcalqueiret

☎ : 06 52 24 49 24

randonneurs.de.l.issolle@gmail.com

Le certificat médical pour la randonnée pédestre

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 saisons sportives 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 règles applicables pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée depuis le 1er septembre 2017 quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :

- **Première prise de licence** : 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 saisons sportives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives 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.