

Bulletin de Souscription Licence Comité 2025/2026

Nom du Comité : _____

N° adhérent : _____
(obligatoire pour l'utilisation d'un numéro déjà existant : compte sur la boutique, ancienne licence associative ou ancien Randopass)

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____ Sexe : F M

Adresse : _____

CP : _____ Pays : _____

Ville : _____

Courriel : _____

N° de téléphone : _____

Accepte de recevoir de l'information FFRando : Oui Non Accepte de recevoir de l'information des partenaires FFRando : Oui Non Type de licence : Individuelle (39.85€)

Abonnement Passion Rando Magazine : Oui Non 1 an (10€)** 2 ans (20€)**

** tarif adhérent

Information à prendre en compte obligatoirement :

Certificat médical : En délivrant cette licence, le comité s'engage à respecter la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application (cf. page 17 du Guide de Vie Fédérale). À savoir :

- En cas de première adhésion, vous devez fournir un Certificat médical de moins de 6 mois certifiant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.
- En cas de renouvellement, vous devez attester sur l'honneur avoir lu les règles de santé présentes dans les annexes 2 et 3 ci-jointes.

Les informations recueillies sont nécessaires à la Fédération française de la randonnée pédestre pour traiter votre demande. Elles sont enregistrées dans le fichier de gestion de la vie fédérale et votre comité départemental ou régional y a accès.

Conformément au règlement 2016/679 du parlement européen et du conseil du 27 avril 2016, par votre souscription à la licence Comité vous consentez à ce que les données personnelles que vous renseignez soient utilisées par la FFRandonnée au sein du site de gestion de la vie fédérale aux fins de gérer les services proposés par votre licence. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de ces données que vous pouvez exercer en vous adressant à la FFRandonnée à l'adresse suivante donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. En cas de modification des renseignements vous concernant, il vous suffit d'accéder à votre espace Internet personnel sur <https://gestion.ffrandonnee.fr> (identifiant personnel sur votre licence), ou de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresse et votre numéro de licence à : Fédération Française de la Randonnée pédestre - 64 rue du Dessous des Berges - 75013 Paris.

Montant : _____ (paiement par chèque à l'ordre du comité)

J'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance et être en accord avec l'ensemble des éléments présents sur ce bulletin d'adhésion.

Fait à _____ le _____

Signature :

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.

ANNEXE 3 : Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport ;
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature