

Bulletin d'adhésion 2026-2027

1 – INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : E-mail :

2 – TYPE D'ADHESION

☐ Première adhésion ou reprise après 2 ans d'arrêt – (certificat médical obligatoire)

☐ Renouvellement – (attestation de santé)

☐ **Frais d'adhésion**, incluant la licence et l'assurance responsabilité civile et accidents corporels **40.00 €**
(dont 33 € pour la licence FFR)

☐ **Abonnement** à Passion Rando (4 numéros – abonnement facultatif) **10.00 €**

3 – PIECES JUSTIFICATIVES A FOURNIR

☐ **Certificat médical** de non-contre-indication à la pratique de la marche (datant de moins de 6 mois)

☐ ou **Attestation de santé *** (renouvellement de licence)

Le licencié atteste sur l'honneur qu'il a pris connaissance des conseils de santé et signe l'attestation sur l'honneur qu'il remet au club.

☐ **Règlement total** par chèque (à l'ordre du club) ou par virement bancaire en précisant son nom + adhésion sur le compte de l'association : IBAN : FR76 1551 9390 0500 0211 3710 143 BIC : CMCIFR2A

4 – ENGAGEMENT ET SIGNATURE

☐ J'ai pris connaissance et adhère au règlement intérieur de l'association* et je m'engage à le respecter.

☐ Je m'engage à être convenablement équipé(e) pour les marches auxquelles je participerai.

☐ J'autorise l'association à publier des photos où je suis reconnaissable.

Fait à : Le :

Signature de l'adhérent :

***Bulletin d'adhésion, attestation de santé et règlement intérieur sont disponibles sur le site
Les Marcheurs de la Digue – rubrique Adhésion -**

Les bulletins d'adhésion et les pièces à fournir sont à adresser à :
Claire Arnoud – 49 La Moctière – 85600 Montaigu-Vendée
ou à remettre à Claire Arnoud – J-Jo Dousset - Jeannick Drouville – Jean-Pierre Leclerc – Rose-Marie Sevenou



CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

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

- vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- 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.

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.

Je soussigné(e)....., licencié n°.....
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

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

Fait à le.....

Signature