Bulletin d'adhésion saison 2026 / 2027

les randonneurs dracéniens

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

☐ **Nouvelle adhésion.** ☐ **Renouvellement.**

Mme :..... Prénom : ..... née le : .....

M : ..... Prénom : ..... né le : .....

Enfants (+ de 8 ans). Prénom: ..... né(e) le : .....

Prénom: ..... né(e) le : ..... Prénom: ..... né(e) le : .....

A ne remplir qu'en cas de modifications ou rajouts.

Adresse :.....

Code postal : ..... Ville : ..... Tél fixe :.....

Tél Mme :..... Mail Mme : .....

Tél M. ..... Mail M.: .....

Nom d'un contact en cas d'accident

Mme ou M :..... Tél : .....

Cotisations + licence + assurance (cocher la formule choisie)

☐ licence **individuelle** (RC,AC & PJ): **67 €** ☐ Licence **Famille** (RC, AC & PJ): **129€**

☐ licence **individuelle multi loisirs** (RC, AC & PJ) : **80 €**

☐ licence **familiale multi loisirs** (RC, AC & PJ) : **155 €**

☐ Licence **autre association affiliée FFRP** *(joindre copie licence en cours)* **: 34 €**

☐ Abonnement **Passion Rando** (*4 numéros par an*) : **10 €**

Pass-découverte 1 jour: **5 €** Date :	Pass-découverte 8 jours: **8 €** Dates début..... fin	Pass-découverte : 30 jours**: 16€** Dates début..... fin.....

Je choisis: ☐ rando pédestre, ☐ rando-santé, ☐ marche nordique

Je joins un chèque de ..... € ou je choisis ☐ le paiement par HelloAsso

☐ Je m'engage à respecter le **règlement intérieur** de l'association

A Draguignan le ..... / ..... / 20.... Signature Mme .....

Signature M .....

Bulletin d'adhésion saison 2026 / 2027

Le règlement général sur la protection des données (**RGPD**)

En remplissant ce formulaire, je suis informé(e) que mes données personnelles sont utilisées dans le cadre de l'adhésion et de la vie associative. Je peux demander l'accès et la suppression de mes données personnelles en me connectant sur le site internet : https://www.randonneurs-draceniens.fr

Autorisation du droit à l'image : Des photos et vidéos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation de l'association des Randonneurs Dracéniens lors des activités. Vous disposez d'un droit à l'image.

☐ J'autorise la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrits, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance de l'utilisation qui en est faite dans le cadre de la publication, de la promotion et de la publicité à usage exclusif de l'Association.

☐ Je cède à l'association la totalité de mes droits d'auteur sur les photos/vidéos que j'ai fixées/enregistrées lors d'activités organisées par elle, et diffusées sur tout support.

Certificat médical: Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents.

Nouvelle adhésion ou reprise après deux ans ou plus d'interruption un CACI est obligatoire, de moins de 6 mois.

Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée. Pour les mineurs attestation de l'autorité parentale.

Attestation sur l'Honneur

Je soussigné(e), Mme : .....

M : .....

Atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée. Je fournis cette attestation lors du renouvellement de ma licence.

Date : ..... Signature Mme : .....

Signature M : .....

Siège de l'association tél : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan
TEL. 04.94.68.72.35 – site internet « https://www.randonneurs-draceniens.fr
E-mail : randonneurs.draceniens@gmail.com
NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308 ET0040 – NR AGREMENTSPORT : 83-S1918

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

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 malade 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

Siège de l'association : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan
TEL. 04.94.68.72.35 – site internet « https://www.randonneurs-draceniens.fr
E-mail : randonneurs.draceniens@gmail.com
NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308ET0040 – NR AGREMENTSPORT : 83-S1918

Le sport c'est la santé

10 RÉFLEXES en or pour la préserver

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de –5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CCS

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor

Siège de l'association tél : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan
TEL. 04.94.68.72.35 – site internet « https://www.randonneurs-draceniens.fr
E-mail : randonneurs.draceniens@gmail.com
NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308 ET0040 – NR AGREMENTSPORT : 83-S1918