

BULLETIN D'ADHESION (saison 2025-2026)

M. Mme NOM : Prénom :

Adresse :

Téléphone fixe : Portable :

Date de naissance : / /

Email :

Veillez cocher les activités que vous désirez pratiquer

Randonnée à la journée ou demi-journée (Dimanche)

Rando douce à la demi-journée (Vendredi)

Marche nordique (Samedi)

Adhésion avec demande de licence (1)

IRA 40€

IMPN 52,05€

FRA 80€

FMPN 104,10€

Membre de la famille 0€ (Si option FRA ou IMPN du 1^{er} membre)

Option Passion Rando 10€ (magazine de la Fédération 4 numéros par an)

Je fournis un certificat médical(2) en date du : / /

Je fournis l'attestation (annexe 3) signée du questionnaire de santé (3)

Adhésion simple au club (Option réservée aux adhérents licenciés FFRP dans un autre club)

Je fournis la copie de ma licence 2025-2026 du club :

N° de Licence : Montant à payer 10€ (Correspond à la cotisation club)

Mode de paiement

Montant à payer€

Chèque bancaire à l'ordre des Randonneurs du Buizin

Virement bancaire Le Crédit Mutuel **FR76 1027 8073 3300 0208 9800 175**

Code BIC CMCIFR2A

(Préciser ADHESION en objet du paiement)

Autorisation (4) OUI NON de la saisie de mon adresse mail sur la liste du club et de la FFRP.

Autorisation (5) OUI NON de la mise en ligne sur Internet, des photos sur lesquelles j'apparais.

Déclarations obligatoires

Je déclare vouloir adhérer à l'association des Randonneurs du Buizin et j'en accepte les règles

Je m'engage à respecter la Charte du randonneur

A ne pas divulguer les codes et informations de l'espace membres du site Web de l'association.

Date : / /

Signature

(1) Détail des licences

Licences Individuelles	Part FFR			Cotisation Club (1)	Total	Option Passion Rando (2)	Total
	Licence	Assurance	Total				
IRA	28 €	2,85 €	30,85 €	9,15 €	40 €	10,00 €	50 €
IMPN	28 €	14,90 €	42,90 €	9,15 €	52,05 €	10,00 €	62,05 €

- IRA (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accident Corporel)
- IMPN (Individuelle Multi-loisirs Pleine Nature)

Licences familiales	Part FFR			Cotisation Club (1)	Total	Option Passion Rando (2)	Total
	Licence	Assurance	Total				
FRA	56 €	5,50 €	61,50 €	18,50 €	80 €	10,00 €	90 €
FMPN	56 €	29,60 €	85,60 €	18,50 €	104,10 €	10,00 €	114,10 €

- FRA (Familiale avec Responsabilité Civile et Accident Corporel)
- FMPN (Familiale Multi-loisirs Pleine Nature)

(2) Le certificat médical

Il est obligatoire pour toute première prise de licence ou après 2 années consécutives d'absence.

(3) Le questionnaire de santé

Pour le renouvellement des licences, vous devez signer cette attestation, sinon vous devez fournir un certificat médical. (*Documents ci-dessous*)

(4) L'autorisation de la saisie de l'adresse mail

Cela vous permet de recevoir toutes les informations utiles sur la vie et les activités du club et de la fédération. Vous recevrez également votre licence par mail.

Si vous n'avez pas autorisé la saisie de votre adresse mail, veuillez joindre une enveloppe timbrée à votre adresse pour l'envoi de votre licence.

(5) les photos mises en ligne sur Internet ne sont visibles que par les membres

Le droit à l'image vous permet de faire respecter votre droit à la vie privée. Ainsi, il est nécessaire d'avoir votre accord pour utiliser votre image

Envoyez votre formulaire d'inscription à l'adresse ci-dessous avec le certificat médical ou l'attestation de réponse du questionnaire de santé accompagné du chèque pour ceux qui ont opté pour ce mode de paiement.

Si et seulement si vous n'avez pas de connexion Internet, vous pouvez joindre également une enveloppe timbrée afin de recevoir la licence par courrier postal.

<p>Mme Viviane REGIS 237, rue Trélaucour 01150 Lagnieu</p>

Le site Internet du club ainsi qu'une newsletter hebdomadaire (*Gazette du Buizin*) sont les principales sources de communication. Afin d'être informé au mieux, il est recommandé de créer votre compte en vous connectant sur le site <http://randobuizin-vauxenbugey.e-monsite.com/members/subscribe/>

ANNEXE 1

Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée 2025/2026

Je, soussigné(e), Docteur..... déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique des activités de marche et de randonnée.

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous proposons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent :

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Le

à.....

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

Important : Le certificat médical doit être remis à votre club en même temps que votre formulaire de demande de licence selon les règles de la FF Randonnée précisées en page 2 ;

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-dessous proposées par les clubs comprenant les disciplines comprises dans la délégation délivrée par le ministère des sports et les disciplines connexes.

Disciplines sportives déléguées	Disciplines comprises dans la délégation	Spécialités donnant lieu à des compétitions
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre	
	Grande randonnée (GR®)	
	Grande randonnée de pays (GRP®)	
	Promenade, petite randonnée	
	Rando challenge®	X
	Marche d'endurance	X
	Géocaching	X
	Randonnée montagne	
	Marche en ville	
	Marche afghane	
	Marche rapide	X
	Randonnée tourisme	
	Marche avec bâtons	X
	Fast hiking	X
	Marche santé	
Balades à roulette®		
Longe côte	Longe côte	X
	Marche aquatique	
	Randonnée longe côte	X
	Trail longe côte	X
	Longe côte santé	
Disciplines sportives connexes		Spécialités donnant lieu à des compétitions
	Marche nordique	X
	Rando Santé	
	Raquette à neige	X

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

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 en juin 2025 pour la FFRandonnée.

- Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée** lors de la première demande de licence.
- À chaque renouvellement**, 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. Ce questionnaire sera consultable par tous sur le site et accessible directement avec la demande de licence dès le début de la saison.
- Pour les mineurs** : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement. Attestation sur l'honneur d'avoir rempli le questionnaire de santé (Mineur) et d'avoir pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question, afin d'adapter sa pratique sportive à son état de santé du moment. *Arrêté du 7 mai 2021*

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 inexplicée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexplicée 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