

BULLETIN D'ADHESION 2026-2027

(Membres licenciés dans un autre club / Membres bienfaiteurs)

Nouvelle adhésion ☐

Renouvellement ☐

Numéro de licence : Club FFRP :

NOM :

Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone portable..... Téléphone Fixe :

Adresse-mail* (obligatoire) :

Nom et N° Téléphone de la personne à prévenir, si besoin :

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

PRIX : 10 Euros

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, de la relation commerciale éthique et personnalisée ainsi que des statistiques officielles sur les pratiques sportives.

Vous pouvez également demander l'accès et la suppression de vos données à : donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. Pour plus d'informations sur la manière dont vos données sont collectées et vos droits (ex : rectification, portabilité, etc.), consultez la Politique de Confidentialité de la FFRandonnée sur son site internet www.ffrandonnee.fr

Vous pouvez modifier vos préférences de communication en vous connectant dans votre espace personnel "Mon Compte" sur le site internet de la FFRandonnée: <https://www.ffrandonnee.fr/>

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE :

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club ou du comité 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 (écrit, 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 l'usage exclusif de L'Association.

**Merci de retourner le bulletin + l'attestation sur l'honneur ci-après + Copie licence,
Accompagnés d'un chèque de 10 € à l'ordre de Rando Doustre à
Odile Boudrie, trésorière (adresse : 1 rte de la Bouldoire – 19800 Eyrein)**

CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (Renouvellement de licence – Personne majeure)

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 activités 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 ou 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°

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

Fait à, le

Signature