

BULLETIN D'ADHÉSION INDIVIDUELLE

Saison 2026-2027

A faire parvenir complété avec les justificatifs requis

Par **mail** à g.sureau@wanadoo.fr ou **par courrier** à Geneviève SUREAU, 6 allée des érables 91940 Les Ulis

1. Adhésion

Nouvelle Adhésion ☐

Renouvellement ☐

1^{ère} inscription fournir un certificat médical

Numéro de licence (si déjà licencié(e) dans un club FFRandonnée) :

2. Identité

Nom* :

Prénom* :

Date de Naissance* : - - / - - / - - - -

Sexe* : F ☐ M ☐

Adresse* :

Code Postal* : Ville* :

Nationalité* :

Téléphone portable :

Téléphone fixe (facultatif) :

Adresse e-mail* :

Adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence par voie électronique

Personne à contacter en cas d'urgence : N Tél. :

* **champs obligatoires**

3. Activités qui vous intéressent

RANDONNÉE ☐

MARCHE NORDIQUE ☐

ENDURANCE ☐

4. Cotisation

➤ Cotisation individuelle adulte : (Licence FFRandonnée + Responsabilité civile + Accidents corporels compris)	☐	42 €
➤ Cotisation individuelle JEUNE (moins de 26 ans)	☐	20 €
➤ Revue Passion Rando (4 numéros)	☐	10 €
➤ Extérieur ayant une licence (FFRandonnée) à jour dans un autre club	☐	20 €
➤ Licence Assurance Multi-loisirs	☐	55 €
Total		

5. Justificatifs à fournir

- ✓ Pour toute **première prise de licence**, un certificat médical pour la pratique des activités de marche et de randonnée (loisirs et/ou compétition) datant de moins de six mois est obligatoire
- ✓ **Renouvellement annuel de la licence** : le pratiquant doit remplir et fournir l'attestation en page 2 ou 3
- ✓ Pour les Extérieurs : Photocopie de la licence

6. Paiement (cocher la case correspondante)

☐	par chèque : envoyer votre chèque libellé à l'ordre de RANDOGOM à Geneviève SUREAU, 6 Allée des Erables 91940 LES ULIS.
☐	par virement en précisant « Cotisation » dans le motif du règlement IBAN : CLUB RANDONNÉE RANDOGOM : FR76 1027 8060 0900 0205 2640 129
☐	Par Pahéko en cochant cette case vous autorisez le trésorier à prélever le paiement sur votre compte

Je m'engage à respecter le règlement intérieur du club consultable sur le site : www.randogom.com

Fait à.....le/...../.....

ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MINEURS

Je soussigné(e) M/Mme

Exerçant l'autorité parentale sur

Prénom : Nom :

.....

atteste qu'elle/il a renseigné le questionnaire de santé et a répondu seul par la négative à l'ensemble des questions.

Date :

Signature de la personne exerçant l'autorité parentale



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