

Photo d'identité

# FICHE D'ADHESION

SAISON 2024



Mme/Melle/M. ....

Prénoms .....

Date de naissance .....

Adresse .....

.....

☎ Dom ..... 📠 Bureau.....E-mail.....

Profession .....

déclare adhérer à l'Association de Randonneurs « PAS A PAS » et règle la cotisation annuelle qui comprend:

Type de licence	Fédération	Adhésion PAS A PAS	Total
<b>IMPN</b>	<b>38,00 €</b>	<b>22,00 €</b>	<b>60,00 €</b>
<b>FMPN</b>	<b>75,80 €</b>	<b>18,20 €</b>	<b>94,00 €</b>

Pour ceux qui étant adhérents à une autre association de randonneurs, sont déjà détenteurs de la licence Fédération (fournir la photocopie de la licence):

Type de licence	Fédération	Adhésion PAS A PAS	Total
<b>IMPN</b>	---	<b>34,00 €</b>	<b>34,00 €</b>
<b>FMPN</b>	---	<b>36,00 €</b>	<b>36,00 €</b>

**IMPN** (Individuelle Multi loisirs Pleine Nature) - **FMPN** (Familiale Multi loisirs Pleine Nature)

◇ en espèces pour un montant de ..... €

◇ par chèque ..... N° ..... de ..... €

à l'ordre de l'ASSOCIATION « PAS A PAS »

	Noms / Prénoms	Sexe	Date de naissance
<b>Conjointe (e)</b>			
<b>Enfant</b>			

Cette fiche est à nous retourner dûment remplie avec le paiement de la cotisation.

# DEMANDE D'ADHESION

*Association PAS A PAS*

**Je soussigné (e)** .....

**Né (e) le** ..... **à** .....

**Adresse** .....

.....

**E-mail** .....

demande à adhérer à l'**Association de Randonneurs «PAS A PAS»**.

Voici donc les nouvelles règles applicables pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017 quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :

**Première prise de licence :** Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous certaines conditions.

**Renouvellement de licence :** Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.

- S'il répond « Non » à toutes les questions et qu'il l'atteste, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

Fait à .....

Le .....

*(Mention manuscrite : «lu et approuvé»)*

Signature

.....

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

**Nom** .....

**Prénoms** .....

**Adresse** .....

.....

①

.....

## Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive 2023/2024

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 <sup>(1)</sup>

RAYER LA MENTION INUTILE

La pratique des activités de marche et de randonnée EN COMPETITION <sup>(1)</sup>

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons 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

(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 free style	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 avril 2023 pour la FFRandonnée.

1- Un CACI pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

2- Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

3- Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée : un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI les compétiteurs doivent remplir le questionnaire de santé fédéral et attester avoir répondu « non » à toutes les questions. Dans le cas contraire (un ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

4- Pour les mineurs : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Il faut que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) ait été rempli conjointement (parents et enfant) et que toutes les réponses aux questions sont négatives. Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire pour établir (ou pas) un CACI datant de moins de six mois pour la ou les disciplines concernées.



## Renouvellement de licence de la FFRandonnée

### Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Êtes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>À ce jour</b>		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

