



Union Sportive Sandillonnaise de Randonnée Pédestre

Siège Social : Mairie de Sandillon 45640 Sandillon



BULLETIN D'ADHÉSION - RENOUVELLEMENT LICENCE SAISON 2026/2027

N° de Licence :

NOM

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

A :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

NATIONALITÉ :

Tél. DOMICILE :

Tél. PORTABLE :

E-MAIL :

VEUILLEZ COCHER LES ACTIVITES CHOISIES

Licence Individuelle avec IRA* à 42 €

☐ - Randonnée seule :

2 options cumulables : Licence Individuelle avec IRA* à 47 €

Randonnée +

☐ - marche nordique

☐ - Bungy Pump

*IRA : Individuelle Responsabilité Civile Accidents Corporels

Cette licence couvre la Responsabilité Civile du titulaire de la licence et les accidents corporels qu'il subit.

Fait à..... Le.....

Mention manuscrite « Lu et Approuvé »

Signature

Certificat médical obligatoire pour une première prise de licence et reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives

Je soussigné,

Docteur.....

Certifie avoir examiné

Mr/Mme/Melle.....

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

A..... Le.....

Cachet

Signature du Médecin

POUR UN RENOUVELLEMENT

(INTERRUPTION DE MOINS DE 2 ANS)

Lire le document « conseils de santé » et signer l'attestation sur l'honneur qui se trouvent au verso

Abonnement au Magasine de la FFRandonnée
10 € par an

☐ OUI

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE

☐ JE DONNE

☐ JE NE DONNE PAS*

*fournir une photo d'identité

Le droit à l'USS Randonnée Pédestre d'utiliser l'image de ma personne sur le site internet et/ou dans la presse locale à des fins non commerciales.

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 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°

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

Fait à le.....

Signature