

BULLETIN D'ADHESION 2026 – 2027

Licence Fédérale & Assurance

Cotisation (adhésion club M.A.R.C.H.E.S. + licence fédérale + assurance) est fixé à :

✚ **43 €** pour une personne seule (IRA)

✚ **76 €** pour un couple (FRA) (adhésion(s) gratuite(s) pour les enfants ou petits-enfants mineurs ou étudiant de moins de 25 ans, limité à 3)

Renouvellement : ☐

Nouvelle licence ☐

N° de licence si déjà licencié(e) :

Déjà licencié(e) Uniquement Adhésion au club MARCHES

✚ 17 € par personne.

Fournir la photocopie de la licence de la F.F.Randonnée Pédestre ainsi que le certificat médical.

Supplément Marche Nordique : 17 € pour les adhérents "MARCHES" (par personne et pour l'année)

Supplément Marche « Santé » : 17 € pour les adhérents "MARCHES" (par personne et pour l'année)

NOM-Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Tél Fixe : Tél Port :

@ mail (lisiblement !).....

Personnes à rattacher pour les Licences Familiales (enfants et conjoint)

Nombre d'adhérent(s) : Prénom et date de naissance de chacun

Personne à contacter + tél. en cas d'accident (conseillé)

		Nbr	Prix	Total	
Licence + adhésion	Licence individuelle		43		
	Licence familiale		76		Adhésion(s) gratuite(s) pour les enfants ou petits-enfants mineurs-étudiants de moins de 25 ans
Adhésion seule	Adhésion M.A.R.C.H.E.S. (par personne)		17		Personne licenciée dans un autre club
Options supplémentaires	Marche Nordique				Par personne
	Marche "Santé"				
	Abonnement 1 an revue "passion rando" 4 numéros		10		
			Total		Chèque ou virement bancaire à l'ordre de M.A.R.C.H.E.S.

Informations générales

- ✚ L'adhésion est valable du 01 septembre 2026 au 31 août 2027.
- ✚ L'assurance fédérale est valable de Septembre 2026 à Décembre 2027
- ✚ Tous les nouveaux adhérents devront **obligatoirement fournir un certificat médical** attestant de la non contre-indication de la randonnée pédestre et/ou de la Marche Nordique, et informer le Président de tout traitement médical particulier.
- ✚ Après 2 randonnées d'essai ou 2 séances d'initiation à la Marche Nordique, l'adhésion au club et la licence Fédération Française de Randonnée Pédestre. (individuelle ou familiale) est **obligatoire**.

Tableau des assurances --- Tableau récapitulatif des licences

Licence club individuelle	Définition	Garanties	Activités assurées
IRA	Individuelle Responsabilité Civile Accidents corporels	Cette licence couvre la responsabilité civile du titulaire de la licence et les accidents corporels qu'il subit	Activités physiques et de loisirs de pleine nature

Licence club familiale	Définition	Garanties	Activités assurés
FRA	Familiale Responsabilité Civile Accidents corporels	Cette licence couvre la responsabilité civile du titulaire de la licence ainsi que celle de sa famille	Activités physiques et de loisirs de pleine nature

Pour toutes demandes complémentaires relatives aux garanties, s'adresser au bureau de l'association ou sur la page de la FFRP. <https://www.ffrandonnee.fr/>

Règlement intérieur

Merci de prendre connaissance du règlement intérieur de l'association consultable sur :
<http://marchesmaintenonpierres.e-monsite.com/>

Règlement général sur la protection des données (RGPD)

En remplissant ce formulaire, je suis informé(e) que mes données 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](https://www.ffrandonnee.fr)

Autorisation du droit à 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.

Signature :

A retourner à Alain LAIR (bulletin + certificat médical ou Attestation de santé sur l'honneur)

Adresse : 17 bis rue des Gaudières 28130 MEVOISINS ou par mail : lair.alain28@gmail.com



Conseils de santé et attestation sur l'honneur



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 une 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** : Age 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, enfants)** 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** (Il est recommandé 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 raison 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 avez eu un traumatisme crânien.
 - Vous pensez avoir besoin d'un suivi médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Je soussigné (e)Licence n°

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

Fait àLe

Signature